وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

ئیعجازی دەرونی لە قورئان و فەرمودە

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (٢١)

نوسینی
عبدالدائم الكحيل

وەرگێڕانی
شیلان عثمان عبدالرحمن

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤)

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣)

چاپی یەکەم - هەولێر
2013

منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

منتدى اقرأ الثقافي
----
www.iqra.ahlamontada.com

ئیعجازی دەروونی له قورئان و فەرموده

نوسینی

عبدالدائم الكحيل

وەرگێرانی:

شيلان عثمان عبدالرحمن

چاپی یەکەم – هەولێر

٢٠١٣

بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی مەحوی 2
mahweeshop@yahoo.com
00964 770 652 1662

ناوی کتێب: ئیعجازی دەرونی لە قورئان و فەرمودە

بابەت : زانستی دەروونی و NLP

نووسینی: عبدالدائم الکحیل

وەرگێران: شیلان عثمان

تیراژ: دانە

چاپ: یەکەم / ٢٠١٣

چاپخانە:

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٦٠١)ی ساڵی (٢٠١٣)ی پێدراوە

ناوەڕۆك

بابەت	
کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکان	٧
زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری چییەNLP؟	٨
چۆن سۆزەکانت بەرێوە دەبەیت؟	١١
هەنگاوە زانستی و کردارییەکان بۆ چارەسەرکردنی هەڵچوونە درێژخایەنەکان:-	١٤
هەنگاوەکانی چارەسەر لە قورئانی پیرۆز :-	١٨
چارەسەرکردنی هەستە نەویستراوەکان	٢٧
بۆچی چارەسازان ئەم شێوازەیان هەڵبژاردووە؟	٢٩
ئایا قورئان لەبارەی ئەو شێوازەوە دواوە:	٣٠
قورئان وەك چارەسەربۆ داڕوخان و بێ ئومێدی	٣١
هێزی کەسایەتی	٣٨
خۆشەویستی و کۆنترۆڵکردن	٤٢
هێزی دەست گرتن بەسەر سۆز:	٤٤
درك بەهێزی راستەقینەت بکە:	٤٧
هێزی زمان	٤٩
چارەسەری ڕاڕایی و هەستکردن بەتاوان:	٥٢
چارەسەری خەمۆکی	٥٤
چارەسەری ڕووخان (ورە بەردان):	٥٦
چارەسەرکردنی هەڵچونەکان :	٥٧
چارەسەری ترسان لەداهاتوو:	٥٨
چارەسەرکردنی نائومێدی ولەدەست دانی هیوا	٦٠
هێزی گۆڕان	٦٢

هێزی گۆڕان لەناختدایە ! !	٦٣
میکانیزمەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو	٦٥
نهێنییەکانی بەختەوەری	٦٩
بەخشین و بەختەوەری	٧٥
بەزەیی و مهرەبانی وەك چارەسەر	٨٣
هێزی کار کردنە سەر خەڵك	٩٢
گرنگی رەفتاری ویستراو:	١٠١
گەشبینی بۆ کەسانی بەساڵاچوو	١٠٦
فشاری دەرونی و ئارامگرتن	١١٤
فشاری دەرونی و وەستانی دڵ	١١٥
فشاری دەرونی و شێرپەنجەی پێست :	١١٦
فشاری دەرونی و بەرز بوونەوەی کۆلسترۆل	١١٨
هێزی دەستگرتن بەسەر تورەیی(خۆکۆنترۆلکردن)	١٢٣
تورەبوونی ویستراو(ئیجابی):	١٢٤
توڕەبوون دەزگای بەرگری لاوازدەکات:	١٢٦
توڕەبوون وزیادبوونی کێش و کێشەی تەندروستی	١٢٨
توڕەیی شاراوەی :	١٣٠
توڕەیی و توشبوون بەوەستانی دڵ :	١٣٢
توڕەیی و کورتبوونەوەی تەمەن :	١٣٤
تورەیی و لێخۆشبوون:	١٣٧
چارەسەرکردن بەئارامگرتن(الصبر) :	١٣٩
کاریگەری گوفتاری چاك	١٤٤
لە سودە دروستی و دەرونییەکانی نوێژ	١٤٩

نوێژ و کاریگەری لەسەر دەروون	١٥٤
بۆ خوای گەورە فەرمانمان پێ دەکات بە ڕامان (خشوع) لەکاتی نوێژ؟	١٦٠
نوێژ و درێژبوونەوەی تەمەن	١٦٥
خۆشەویسترین کار لای خودا:	١٦٧
گرنگی گەشبینی لەڕووی زانستییەوە :	١٦٩
لەسودەکانی گەشبینی:	١٧٥
پێغەمبەر ﷺ گەشبینانی خۆش دەوێت:	١٧٧
بەرۆژوبوون وەك چارەسەری دەروونی	١٧٨
دەکرێ بیری مرۆڤ بخوێنرێتەوە ؟	١٨١
جێگیری دەروونی هاوسەران لەڕووی زانستییەوە:	١٨٣
چی لەبارەی ئیسلام و گرنگی دانی بە ئافرەت:	١٨٦
کەڵوەکان و کاریگەرییە خراپەکانی لەسەر دەروون	١٨٧
معجزەی پێغەمبەر(ﷺ):	١٩٠
ئەستێرەگەری و نەخۆشییە دەروونییەکان	١٩١
بزە و کاریگەری دەروونی	١٩٧
ڕەزامەندبوون و کاریگەری لەسەر دەروون	١٩٩
بەخشین و کاریگەری لەسەر دەروون	٢٠٤
پاڕانەوە و کاریگەری لەسەر دەروون	٢٠٨
چارەسەری شکست و خەمۆکی بە پاڕانەوە	٢١١
خۆپاراستن لە هەموو دژوارییەك:	٢١٢
کاریگەری سەلاوات لێدان لەسەرپێغەمبەر(ﷺ)	٢١٣
چارەسەری غەم وتەنگانە:	٢١٤
چارەسەر بۆ کێشە ئابوورییەکان:	٢١٥

ڕامان (الخشوع) و کاریگەری دەرونی	٢١٦
خشوع و دڵ:	٢١٧
خشوع و پەیوەندی بەو شەپۆلانەی کە دەماغ دەپارێزێن:	٢١٨
خشوع قەبارەی دەماغ زیاد دەکات	٢١٩
خشوع ئازاری جەستە و دەرون کەم دەکاتەوە:	٢٢٠
خشوع وعاتفە:	٢٢٢
خشوع وەك چارەسەری نەخۆشی:	٢٢٣
خشوع و الناصیە(ناوچەوان):	٢٢٤
خشوع و پاڕاپی:	٢٢٥
خشوع و شیزۆفرینیا:	٢٢٦
خشوع و نوێژ	٢٢٧
چۆن خۆمان لەسەر خشوع ڕابێنین؟؟؟	٢٢٨
بەرنامەکردنی ویستراو لە پەروەردەی پێغەمبەری بەرێز	٢٣١
جیاوازی نێوان دەرون و گیان (النفس والروح)	٢٣٤
زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری هاوهەڵوێستە لەگەڵ ئاینی پیرۆزی ئیسلام؟	٢٣٨
ڕەنگەکان و کاریگەری دەرونییان	٢٤٠
ڕەنگ هۆکارە بۆ بیر هاتنەوەو بیرکردنەوە:	٢٤٤
ڕەنگەکان وەك چارەسەر	٢٤٦
چی ڕوودەدات ئەگەر ڕەنگەکان بسڕێنەوە ؟	٢٤٧
ڕەنگی زەرد لە نێوان شادی ومردن :	٢٤٨
لەکۆتایی دا :	٢٥٠
سەرچاوەکان:	٢٥٣

کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکان

کێ لەئێمەلەسەر وشەیەك کەدەری بڕیوە یا هەڵسوکەوتێك کە ئەنجامیداوە هەستی بە شەرمەزاری نەکردووە، کێ لە ئێمە بیری لە کۆنترۆڵکردنی هەڵسوکەوت و هەستەکانی نەکردۆتەوە ؟

کێ لەئێمە هیوای ئەمە ناخوازێت ، کەبتوانێت کۆنترۆڵی سۆز و هەڵسوکەوتەکانی بکات لە بەرامبەر کەسانی تر؟

ئەم پرسیارانە یارمەتی دەرم بوولە دەستکردن بەم توێژینەوەییە، کەلە ڕێگەیەوە بیرۆکە لەم ناوەڕۆکە وەربگیرێن کە دەیزانین . بەڵام پێش ئەوە پێم خۆشە سەرنجی خوێنەر بۆ شتێ ڕابکێشم، کەسەرنجی ڕاکێشاوم، ئەویش بریتییە لەم جۆرە کتێبانەی وەڵامی ئەم جۆرە پرسیارانەیان تێدایە و پرفرۆشترین کتێبن لەسەر ئاستی دنیا !

زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری چییەNLP؟[1]

بەڕاشکاوانە بڵێین زۆر کەس گوێ بیستی ئەم زاراوە بووە(زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری) (البرمجة اللغوية العصبية) بەڵام زۆر لە خوێنەران تێنەگەیشتوون ئەم زانستە چییە ؟ ئایا هیچ ئاماژەیەکی قورئانی لەبارەوەهاتوە؟

با بۆخوێنەر لەناکاوبێت ئەم زانستە، کەهێشتا سی ساڵ بەسەر دۆزینەوەی ڕێسا زانستییەکانی تێنەپەڕیوە بەتەواوی لەناو ئەم کتێبە پیرۆزە، کە١٤ سەدەیە نازل بووە ئامادەیە ! ئەم ڕاستییە دەچەسپێنین لە ڕێگەی زنجیرەیەك لە وتاری ئیمانی و زانستی، کە لە داهاتو دا دەی خوێنیتەوە، کە چۆن قورئانی پیرۆز زانیاریمان لەبارەی ئەم زانستە دەداتێ بەراوردی دەکەین ڕوونی دەکەینەوە تا بۆمان دەردەکەوێت قورئان یەکەم کتێبە، کەلەبارەی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری دواوە، نەك زاناکانی ئەمریکا !

ئەم زانستە لەحەفتاکانی سەدەی ڕابردوو سەریهەڵدا، هۆکاری سەرهەڵدانیشی بریتییە لە پێویستی پێشخستنی پێزانینەکان(مدارك)ی مرۆڤ

([1]) زاراوەی (زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری) زاراوەیەکە لە شوێن (البرمجة اللغوية العصبية) بەکار هاتووە ، (ژیری)بەکارهاتوو لە شوێن (العصبیه) چونکە ژیری گونجاوترە لە (دەمارگیری و دەروون و مێشك) هەروەها ژیری ڕەفتارە دەروونییەکانی مرۆڤ بەڕێوەدەبات لەڕێگەی پەیوەندیکردنەوە ، ئەم پەیوەندیکرنەش لەڕێگەی زمانەوە ڕودەدات ، جا ئەم زمانە گوتەیی بێت وەك ئامۆژگاری وەرگرتن یاخوێندنەوە و ڕاهێنان ..یا ناگوتەیی بێت وەك دوان لەگەڵ خود..واتە عەقل بەرنامەدەکرێت لەڕێگەی زمانەوە ، ئەمەش بریتییە لەزانستی (NLP) یا زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیري.(وەرگێڕ)

هەندێك كەس سەركەوتنی زۆر گەورەیان لـەژیان بەدەسـت هێنـاوە، ئەمـەش سەرنجی هەندێك لەزانایانی ڕاكیشاوە، بڕیاریاندا توێژینـەوە لەسـەر هۆكـاری ئەم سەركەوتنانە بكەن، گەیشتنە دوو ئەنجامی گرنگ:ـ

١- هـەر مرۆڤێـك كەسـەركەوتنێكی دەسـتەبەر كـردووە، ڕێگەیـەكی گرتووەتەبەر بۆ بەڕێوەبردنی كاروبـاری ژیـانی، ئـەم ڕێگایانـە یـا ئـەم (ستراتیجیەت)ە لەكاردا، بۆتە هۆی سەركەوتنەكانی ئەم تاكە.

٢- هەر مرۆڤێك كەسـەركەوتنێكی دەسـتەبەر كـردووە، ئەوەدەگەیـەنێ كـە ئێمـەش دەتـوانین بگەینـە هـەمان سـەركەوتن ، ئەگـەر هـەمان ڕێگـا بگرینەبەر، كەواتە دەتوانین بەسـانایی بڵـێین زمانـەوانی بەرنامـەكردنی ژیری بریتییە لە(چۆنیەتی حوكم كردن بەدەماغ)! ئەم پڕۆگرامە پشت دەبەسـتێ بەئاشـناكردنی خوێنـەر بەكۆمـەڵێ شـێواز و بیركردنـەوە و لێزانی كە لە ڕێگەیانەوە مرۆڤـی سـەركەوتوو و بـەهێز دروسـت بـووە، بەڵام ئەو شتەی كە سەركەوتن بـۆ تـۆ زامـن دەكـات لـە بـەڕێوەبردنی خود یان دەماغ یـان كـۆنترۆڵكردنی هەڵـچوونەكان ئـەوا زۆر بەئاشـكرا بریتییە لەچۆنیەتی كارپێكردنی عەقل!

زاناكان گەیشتونەتە ئـەوەی، كـە هەڵـچوون و سـۆز و هەستەكان لای مـرۆڤ بەشێوەی هەڕەمەكی بەڕێوە ناچێت كەپێشتر واگومـان دەبـرا، بـەڵكو پڕۆگرامێكـی ورد بـەڕێوەی دەبـات، هـەر ئەمـەش نهـێنی دەربڕینـی زاراوەی (بەرنامە) یە لەم زانستە.

_ ووشەی (بەرنامە) ئەوەدەگەیەنێ کەپرۆگرامێکی تایبەت بەهەڵچوون وسۆزەکان هەیە، کە دەتوانین بەرێکی بەڕێوەی ببەین هەروەك چۆن بەرنامەی کۆمپیوتەر بەرێوەدەبەین!

- بەڵام وشەی ژیری (عەقل) (العصبیە) واتە پێویستە ئێمە درك بەوەبکەین کەچۆن ژیریی و دەرونمان بەکاربخەین بۆ ئەم ئاراستەی کە دەمانەوێت. تەواو وەك زانیارییەکانە لەبارەی ئامێری کۆمپیوتەر، کە کاری پێدەکەین، هەرچەندە زانیاریت لەبارەی ئەم ئامێرەی کە لەبەردەستتە زیاتربێ، تواناستت زۆرتر دەبێت بۆ بەکارهێنانی ئەم ئامێرە و سود وەرگرتن لەزانیاریەکانی.

ئەم بەرنامەیە بۆ مرۆڤی دروستیش پێویستە، هەروەك چۆن بۆ مرۆڤی نەخۆش پێویستە، ئەمە دروست نییە کە تۆ کەی کەوتییە ئاریشەوە هەڵستی بەفێربوونی رێساکانی ئەم بەرنامەیە، بەپێچەوانەوە پێویستە سود لەم رێسایانە وەربگری و راهێنانیان لەسەربکەیت کاتێك لەبارێکی دروست و ئاسایی دای، ئەمەش زیاتر بەهێزت دەکات لەو بارانەی کە رووبەرووی ئاریشە و گرفت و هەڵوێستە گرانەکان دەبیتیەوە.

خوێنەری بەرێز، کە هەریەك لەئێمە خاوەنی زۆر تایبەتمەندییە لە توانا و لێهاتووییەکان، بەڵام بەکاری ناهێنین بەهۆیی نەبوونی زانیاری لەبارەیانەوە ! هەروەك چۆن دەکرێ زیاتر لە نیوەی کێشەکەت چارەسەربکەیت تەنها بەتێگەیشتن لەقەبارەی راستەقینەی کێشەکە.

پێویستە لەسەرت دەماغت بجوێنیت، بەوەی کەپێك هاتوە لە کۆمەڵێ ئامێری ئەندازەی ورد، کار دەکات بۆ ڕێك خستنی بەرنامەیەکی دیاریکراو، تۆ ئەم پرۆگرامە بەڕێوەببە ئەوە بریتییە لە کلیلی سەرکەوتنت، بەڵام ئەگەر ئەم ڕاستییە درك پێنەکەی، ئەوا دەماغت لەلایەن هاوڕێ و کەس و کار و کۆمەلگا و ئەو کاریگەریانەی کە دەوریانداوی بەڕێوە دەبردرێت، ئەمەش وا لە تۆ دەکات کە مرۆڤێکی هەڵچوو و بێ توانات لێ دەربچێت لە بەڕێوەبردنی خۆت و سۆزەکانت.

چۆن سۆزەکانت بەڕێوە دەبەیت؟

ئەمە پرۆسەیەکی زۆر ئاسانە، تەنها پێویستی بە یاسایەکی سادە و پەیڕەوکردنی ئەم یاسایە هەیە، زانایانی ئەمڕۆ پێیان ڕاگەیاندووین، کەژیری شاراوە (نەست) (العقل باطن) سۆز و هەڵچون و هەست و هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ بەڕێوە دەبات، بەڵام ئێمە ڕاستەوخۆ هەست بەو ژیرییە ناکەین چونکە لە ناوەوەی مرۆڤە یان شاراوەیە، بەڵام تاقیکردنەوەکان ئەم ڕاستییە زانستییەیان سەلماندووە (ژیری بەئاگا) (العقل الواعی) کە ئێمە بە هۆییەوە بیردەکەینەوە و هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکەین پەیوەندی هەیە لەگەڵ ژیری شاراوەوە بەهۆیی هەندێ کەناڵی تەسك، بۆ نمونە دەتوانیت هۆشیاری بدەیتە ژیری شاراوەت بەوەی کە پێویستە کارێك ئەنجامبدەیت، بەدووبارەکردنەوەی ئەم هۆشیارییە ژیری شاراوەت وەڵام دانەوەی دەبێت و بەڕاستی دەست دەکات بە گۆڕان.

زاناکان بۆیان دەرکەوتووە، کاتی چالاکبوونی پەیوەندی لە نێوان ژیری بەئاگا و ژیری شاراوە بریتییە لەکاتی پێش نوستن بەچەند دەقیقەیەك، کاتی پاش هەلسان بەچەند دەقیقەیەك، ئەمەش ئەوەیە کە دکتۆر(جوزیف میرفی) گەیشتیتە ئەم ئەنجامە، پاش هەزاران تاقی کردنەوە لەکتێبی (هێزی ژیری شاراوەت)(قوة عقلك باطن)، کە زیاتر لە هەزار کۆپی لێ فرۆشراوە . ئەم ئەنجامە باشترین ڕێگەیە بۆ بەرێوەبردنی هەلچونەکان و توڕەبوون کە بەرەنگاریان ببییەوە هەموو رۆژێك پێش نوستن و دوای هەلستان لە ڕێگەی ئەم شێوە دەربرِینانەن : (ئیتر لەمەودوا دەبمە مرۆڤێکی لەسەرخۆ و گران ودوور لە هەلچوون)، ئیتر ئەم ئەنجامە لەڕەفتارت ڕەنگ دەداتەوە.

دکتۆر میرفی چارەسەری چەندەها دیاریدەی نەخوازراوی کرد بەم ڕێگەیە، ئەنجامەکانیش زۆرنایاب دەرچوون، هەموویان گەیشتنە چاکسازی لەهەلسوکەوتیان، بەلکو هەندێکیان زۆر هێمن تر بوون لەکەسی ئاسایی! ! !

هیوادارین هەموو بزانن، بەتایبەتی ئەوانەی باوەڕیان بەزانیارییەکانی ئیسلام نییە پێغەمبەرﷺزۆربە ڕوونی لەوبارەییەوە دواوە، لە بارەی گرنگی پەیوەندی کردن بە ژیری شاراوە لەکاتەکانی پێش نوستن یا دوای هەلستان، فرمانی پێکردوین ئەم دوکاتە بقۆزینەوە بەدوعاکردن، بەلام کام دوعا! ! ! ؟؟

پێغەمبەر (ﷺ) فێری کردووین پێش نوستن ئەم چەند وشەیە دووبارەبکەینەوە : (اللهم إني أسلمت وجهي إليك وفَوَضتُ أمري إليك وألجات ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت) صدق رسول(ﷺ).

ئەم وشانە چەندە دەبنە هۆی لابردنی خەمەکانت و بارە قورسەکانت و کێشە کۆمەلایەتییەکان، کە بەدرێژای ڕۆژ کەڵەکەبووە لەسەرت، چەندە دەبنە هۆی دڵنیایی و ئارامی بۆ کەسێ، کە پێش نوستن بیکاتە وێردی سەر زمانی !!

زانا ئەمریکییەکان چارەسەری نەخۆشەکانیان بەوەدەکرد، کە فێریان دەکردن چۆن لەگەڵ دەرونی خۆیان بدوێن (ئیتر لەمەودوا دەبمە کەسێك لەسەرخۆ و هاوسەنگ لە هەڵچونەکان دەبێ بەیانی ئەم ئەنجامە لەڕەفتارم ڕەنگ بداتەوە).

پێغەمبەر(ﷺ) فێرمان دەکات چۆن لەگەڵ خودای گەورە بدوێین، خەم وهەڵچونەکانمان ئاراستەی ئەوبکەین، هەموو کاروبارمان تەسلیمی ئەو بکەین، ئەو چی بیەوێ دەیکات ! ئایا ئەوە باشترین شت نییە کەخودای گەورە شیفادەرت بێت ؟!!

فەرموودەی خودای گەورەمان دێتەوە بیر کە لەسەر زاری پێشەوا إبراهیم علیه سلام دەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ ﴿٨٢﴾ ﴾ الشعراء

واتە: (ئەوەی دروستی کردوم هەرئەویش ڕێنمویم دەکات (بۆ بەختەوەری هەر دو جیهان، ئەو زاتەش خۆی خۆراکم پێ دەبەخشێت و تینوێتیم دەشکێنێت، کاتێکیش کەنەخۆش دەکەوم ئەوە هەر ئەو شیفام بۆ دەنێرێت،

هەرئەویش دەم مرێنێت و لەوەو دواش زیندووم دەکاتەوە، هەر ئەوە ئومێدم پێیەتی کە لە گوناهم خۆشبێت لە رۆژی قیامەت دا....) .

کەواتە ئەوە ئەو پرۆگرامە قورئانیەیە، کە گرنگترین رێسات فێردەکات لەچارەسەرکردن، ئەوە خودایی گەورەیە چارەسەرت دەکات نەك ژێری شاراوە یان دکتۆرەکەت . ئەمەش تەنها چەند هۆکارێکە کەخودای گەورە بۆی بەرجەستەکردوی، تا بەکاری بهێنێت وەك رێگایەك بۆ چارەسەری واتە هێزی چارەسەرکردن بەقورئان زۆر گەورەترە لەرێگەی دوان لەگەڵ دەروون، بەڵام پشت بەقورئان بەستن هاوتا لەگەڵ زانستی دەرونی ئەوە دەتگەیێنێتە ئەنجامێکی زۆر گەورە.

چەند هەنگاوێکی پرۆسەی چارەسەرکردنی هەڵچون دەگرینە بەر بەزانستی سەردەم و قورئانی پیرۆز.

هەنگاوە زانستی و کرداریەکان بۆ چارەسەرکردنی هەڵچوونە درێژخایەنەکان:-

١-زانایانی دەرونی زیاتر لە نیوسەدە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، هەنگاوی سەرەکی کە پێویستە پێی هەڵستین بۆ چارەسەرکردنی هەڵچوونەکان بریتییە لەدان پێدانان بەکەموکوری یا نەخۆشی، هەڵچوونە درونییەکان کاتێك گەشەیان کرد دەگۆرێن بۆ نەخۆشی درێژ خایەن، ئەم نەخۆشییە ناتوانرێت چارەسەربکرێ تا دان بەوە نەنێیت کەنەخۆشیت و پێویستە هەوڵی چارەسەرکردنی بدەیت، ئەم راستییە زانستییە تەنها رای

زانایانی دەرونی نییە بیردۆزێك نییە کەپوچەڵ بکرێتـەوە، چـونکە هـەموو زاناکان جەخت لەسەر ئەم ڕاستییە دەکەنەوە، ئەم ڕاستییە ئەوەیە مـرۆڤ ئاڕاستەی خۆی دەکات، ڕاستەوخۆ پاش هەڵچونەکەی ڕووبەڕوویی نەفسی خۆیی دەبێتـەوە دان بـەم هەڵەیـە دادەنێـت لـە هەڵـچوونەکانی، ئـەوەش گرنگترین هەنگاوی چارەسەرکردنی هەڵچوونەکانە.

٢-هـەنگاوی دووەم کـە گرنگـە و تەواوکـەری هـەنگاوی یەکەمـە ئەوەیـە ؛ هەوڵبدات کۆمـەڵێ پـەیام ئاڕاسـتەی ژێـری شاراوەی بکات بۆنمونـە بڵـێ (پێویستە لەسەرم واز لەو هەڵچوونانەم بهێنم، چونکە هەڵـەن و ئـەنجامی نەخوازراوی لێ دەکەوێتەوە دەبێتە هـۆیی شـەرمەزاریم)، ئـەم پەیامـەش پێویستە بەبەردەوامی ئاڕاستەی دەرون بکرێ تـا قەناعـەتی پـێ بهێنی، بەشـێوەیەکی تـر پێویـستە نەگەڕێتـەوە سـەر ئـەم هەڵـچوونانە کـە دەرونتیان داگیر کردووە.

٣-لێرەدا پێویستە لەسەر (کەسی هەڵچوو) دەست بە بەجێهێنانێکی کرداری بکات کە بریتیە لە (لێبوردەیی) بەرامبەر بە کەسانی تر . لەتوێژینەوەکان دەرکەوتوە ، زۆربـەی ئـەو کەسـانەی بنیاتنـەرن کەسـانی لێبـوردەن !! لەبەر ئەوە پێویستە لەسەرت ببیە خاوەنی توانایەکی زۆر لە لێبوردەیی و بەخـشین لـە بەرامبـەر ئەوانـەی خراپـەیان لەگـەڵ کـردوی ؛ یـا بێزاریـان کـردوی . بێگومـان بـەبێ ئـەم هۆکـارە تـۆ ناتوانیـت چاکـسازی لـە هەڵچوونەکانت بکەی هەڵچوونەکانیش کۆنترۆڵت دەکەن .

لێکۆڵینەوەکانی ئەمڕۆ جەخت لەبەخشینی ماڵ دەکەنەوە لەسەر هەژاران، یا یارمەتیدانیان کە لەڕێگەیەوە مرۆڤ هەندێ ئارامی و دڵنیایی بەدەست دێنێ، چارەسەرە بۆ چەندەها هەڵچوون، بێگومان بەخشین و لێبوردن پێویستییەکی گرنگە، چونکە لەڕێگەیەوە چارەسەری کێشەکان دەکات لەڕەگەوە، هۆکاری شاراوە لەپشت هەر هەڵچوونێك بریتییە لە هەستی ئەم هەڵچووە کەخەڵکی خراپەیان لەگەڵ کردووە لەمەودوا دەبێ لە دژیان هەڵچێ و تۆڵەیان لێ بکاتەوە، بەڵام ئەگەر بڕیاری دا و پەیامی ئاڕاستەی خۆی کرد، لەڕێگەی ئەم پەیامەوە جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کەدەبێ لێ بووردەبێت بەرامبەر کەسانی تر ، ئەم پەیامانەی دووبارەکردەوە ئەوە دەرونی خۆی بەشێوەیەکی کردەیی بەرەو لێبوردەیی دەبات .

٤-هەڵسوکەوتی ناوەکی پێویستە بچێتە بواری جێبەجێکردنیش لەکردارەکانی خۆییدا، کە دەبێتە بەرگریکار دژی ئەم هەڵچوونانە و دامرکاندنەوەیان، بەدووبارەکردنەوەی پەیامێکی تری ناوەرۆکدار (پێویستە دژی هەر هەڵچونێك بوەستم کەڕووبەڕوومدەبێتەوە هەرچەندە بچوکیش بێت) ئەم پەیامە لەدواییدا ڕێگای خۆی دەدۆزێتەوە بۆ (ژێری شاراوە) (**عقل باطن**) کە بە بڕیاردەری سەرەکی دادەنرێت بۆ هەڵچونەکان.

٥-هەڵسوکەوتێکی تر ئەوەیە کە تۆ ڕێگایەکت گرتوە زۆر باوەڕداریت بەوەی، کە بەرەو سەرکەوتنی ویستراوت دەبات، بەڵام لەکاتی

سەرنەکەوتن پێویستە ئەم ڕێگەیە بگۆڕیت تاسەرکەوتنی ویستراو بەدەست دەهێنی.

لەڕاستی دا باوەڕبوون بەسەرکەوتن بریتییە لەنیوەی سەرکەوتن، واتا ئەگەر تۆ باوەڕێکی پتەوت هەبووە، کە سەردەکەوی لە کارێکی دیاریکراو ئەم بیروباوەڕە دەبێتە هۆکارێکی کارا لەسەرکەوتنت لە کارەکەدا.

لەبەرئەوە پێویستە باوەڕت پتەوبێت بەوە، کە توانای چارەسەری هەڵچووەکانت هەیە، بەم جۆرە ئەم هەڵچوونانە لە داهاتوو بەئاسانی جێکاریان نامێنێ ، بەڵام پێویستە بە بەردەوامی لەگەڵ نەفسی خۆت بدوێی کەواز لەم هەڵچوونانە بێنیت و بەردەوام نەبیت لەسەریان.

خوێنەری بەڕێز دەماغت بریتییە لە ئامێرێك داخوازی و ئاڕاستەکردنەکان وەردەگرێت، ئەگەر بە بەردەوامی پەیامی ناوەڕۆك دارت ئاڕاستەی کردبێت تۆچارەسەری هەڵچوونەکانت دەکەی لە مەدڵنیابە، ئەم ئامێرە وەڵامدانەوەی دەبێت هەنگاو بە هەنگاو توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانت دەبێت، زۆر پێویستە واز لە پەیامی نەویستراو(سلبی) و خراپ بهێنیت ئاڕاستەی دەماغتی نەکەی، تەنیا پەیامی ڕۆشن و ویستراو(إجابی) بخزێنیە دەماغت .

ئێستا کە هەنگاوەکانی چارەسەری زانستی بە بەرنامەی بەشەریمان بینی، ئەی بەرنامەی قورئانی چییە؟؟!

هەنگاوەکانی چارەسەر لە قورئانی پیرۆز:

قورئانی پیرۆز لەبارەی سیفەتەکانی بەهەشت بۆمان دەدوێ کە خوای گەورە بەڵێنی داوە بیکاتە دیاری بۆ (المتقین): ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ﴾ آل عمران.

واتە: (بەپەلەبن و پێشبڕکێ بکەن تادەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کەپانایییەکەی ئاسمان و زەوی پڕکردۆتەوەو ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران).

ئاکاری کەسە متقییەکان چییە؟ خودای گەورە لەم ئایەتەپیرۆزە دەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤ ﴾آل عمران

واتە:(ئەوانەی لەخۆشی وناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ وسامانیان دەبەخشن، رق وکینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لەخەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکە کار و چاکە خوازانی خۆش دەوێت.)

ئەم ئایەتەپیرۆزە سێ بەجێ هێنانی کردەیی لەخۆدەگرێ:-

١.بەخشینی هەندێك لەماڵ بەسەر هەژاران: ئەمەش زاناکان جەختیان لەسەرکردۆتەوە کەدەبێتە هۆی بەدەست هێنانی جۆرێك لەئارامی دەروونی: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ ﴾.

٢.مرۆڤ هەوڵبدات بەهەر ڕێگایەك بێت هەڵچوونەکانی دابمرکێنێتەوە، ڕێگەی پێنەدات بەڕووی کەسانیتر دابتەقێتەوە ئەم ڕێسایەش مرۆڤ فێردەکات کەکۆنترۆڵی خۆی بکات: ﴿ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ﴾.

٣.ئەم ئایەتەپیرۆزە کردەی بەجێهێنانی لێبوردەیی بەرامبەر کەسانی تر لەخۆدەگرێت، کە هەموو زانایان جەختیان لەسەر کردۆتەوە، لێبوردن باشترین هۆکارە بۆ کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکان: ﴿ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ﴾.

ئەگەر لەم ئایەتەپیرۆزەش وردبینەوە کە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَـٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ ﴾ آل عمران.

ئـــەم ئایەتـــەپیرۆزە ســـێ ڕێوشـــوێنی کردەیـــی لـــەخۆدەگرێت بۆچارەسەرکردنی تاوانەکانی دژبەنـەفس، ئاشکرایە هەڵچوون و هەڵپـەکردن وهەڵـشەیی بـریتین لـەو تاوانانـەی بەرامبـەر بەنـەفس ئەنجامـدەدرێن ئـەم ڕێوشوێنانەش بریتین:-

١–داننان بە تاوان و گوناح : کاتێك ئیماندار خراپەیەك بەرامبەر بەنەفسی خۆی ئەنجامدەدات یان ڕووبەڕووی هەڵچوون یان هەڵشەیی بووەوە لەهەڵسوکەوتیدا پێویستە ڕاستەوخۆ هەڵەکەی خۆی بزانێ و دانی پێدابنێت

(ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ) ئەم ئایەتە جەخت لەسەردان نان بەگوناح دەکاتەوە، چونکە گەڕانەوە بۆ خودا و داواکردنی بەخشین ئەنجام نادرێت تەنها پاش ئەوە نەبێ کە ئیماندار هەست بەو هەڵە و گوناحەکەی دەکات داوای بەخشین دەکات، ئەم کاتەش خودا دەیبەخشێ . توێژەران جەختیان لەسەردان نان بەگوناح کردۆتەوە لەبەرانبەر دەروون کە ڕێگەیەکە بۆ چاسەر، بەڵام قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەکات کە بەرانبەر خودا دان بەگوناحەکانمان دابنێین !! ئەو تواناداره لەبەخشین و چارەسەر.

٢-یەقینمان هەبێت ﷻ ئەو هەڵچوون و هەڵانە دەکرێ چارەسەریکرێن :زاناکان جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە کەمتمانەی نەخۆش بەچارەسەر نیوەی چارەسەرە ئەگەر زیاتر نەبێت، لێرەوە واتای ئەم فەرموودەی خوای گەورە روون دەبێتەوە: (وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ) ئەم وشانە هانی بڕوادار دەدەن کە متمانەیەکی زۆر هەبێت بە بەلێبوردنی گوناح و هانی دەدات دەکرێ ئەم هەڵچوونانە دووبارەنەبنەوە.

٣-هەموو زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، ڕێگەیی نمونەیی بۆ چارەسەری زۆر لە ڕووبەڕووبوونەوە دەروونییەکان و هەڵچوونەکان ئەوەیە کەتوانایەکی بەهێزت هەبێ لە دووبارەنەکردنەوەی هەڵچوونەکان و بەردەوام نەبوون لەسەریان، ئایا ئەمە خوای گەورە لەبارەیەوە نەدواوە ؟ (وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ).؟؟؟؟

با لەم دەقە قورئانییە وردبینەوە: ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ
وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ
وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ
﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ
لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ
يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا
ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴿١٣٦﴾ ﴾ آل عمران.

واتە :(بەپەلەبن و پێشبرکێ بکەن تادەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کەپانایيەکەی ئاسمان و زەوی پڕکردۆتەوە و ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران . ئەوانەی لەخۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ وسامانیان دەبەخشن، ڕق وکینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لەخەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت . ئەوانەش کە تاوانێك یا گوناهێك ئەنجامدەدەن یاخود ستەم لە خۆیان دەکەن یەکسەر بەخۆیان دێنەوەو سزای خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا کێ هەیە لەگوناهان خۆشبێ جگە لە خوا؟! هەروەها لەسەر گوناه و تاوانیان بەردەوام نابن لەکاتێك دا دەزانن ئەوە تاوانە. ئا ئەوانە پاداشتیان لێخۆشبوون و لێبوردنە لەلایەن پەروەردگاريانەوە لەگەڵ باخەکانی بەهەشت کەچەندان ڕووبار بەژێر درەخت

و بە بەردەم کۆشکەکانیان دادەڕوات و ژیـانی هەمیـشەیی تێدا دەبەنەسـەر، ئەم بەهرەیە پاداشتێکی زۆر چاکی کۆششکارانە(چونکە دوای تەوبەکەیان لە هەوڵ و کۆششی بەدەست هێنانی ڕەزامەندیی خودان).

لە ئەزموندار بپرسە !!

رووداوێکی گرنگت بۆباسدەکەم کەپێش بیست ساڵ بەسەرم داهات کاتێك خەریکی لەبەرکردنی کتابی پیرۆزی خودابووم، زۆر جار بەرامبەر هەندێك ئایەت کە کاریگەربوون لەسەر ژیانم دەوەستام دووبارەم دەکردنەوە، دەیان جار لەسەر کاغەز دەمنوسینەوەو لەپێش خۆم دام دەنان لە دەستەواژە و واتاکانی ڕادەمام، لەم کاتە دا هەستم دەکرد ئەم ئایەتانە کاریگەری گەورە لەقەناعەت و بیروباوەڕم دروست دەکەن.

هـەرگیز لـەبیرم ناچـێت یـەکێك لەئایەتـە پیرۆزەکـان کەنوسـیبوومە و هەڵواسی بوو لەسەردیواری ژوورەکـەم ئـەم ئایەتـەبوو: ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾ ﴾ یونس

واتە: (ئەی مرۆڤ ئەگەر خوای گەورە بیبەوێ توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات ئەوا کەس ناتوانێ فریات بکەوێت و لەسەرتی لابدات، ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشییەکت بکات ئەوا کەس ناتوانێ بەری فەزڵ و بەخششی خودا بگرێت، هەرکام کەبیبەوێ لە بەندەکانی بەهرەوەری دەکات لەناز و نیعمەتە بێشومارەکانی، ئەم زاتە هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە .)

خوێنەری بەڕێز ئەم ئایەتە دڵ تەنگی و خەمۆکی و دوو دڵی و ترسی و ڕاڕایی لایی من چارەسەرکرد بەڵام چۆن؟!!

زۆر شت هەن کە دەبنەخەمۆکی و نیگەرانی بەهۆکاری ئەم شکانانەی کەمرۆڤ ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، هەندێك جار لە ئەنجامی سەرنەکەوتنی لە کارێك، یا هەڵسوکەوتێکی هەڵە یا وشەیەك، کە دەری دەبڕێت لە دواییدا ڕوون دەبێتەوە کەهەڵەیە، یان لەئەنجامی دەرنەچوونی لەتاقیکردنەوە یا سەرنەکەوتنی لەپەیوەندی کۆمەڵایەتی.

کاتێك زانیم کە هەر زیانێك توشم دەبێت لەلایەن خواوەیە، فەرمانێکە و قەدەری منە پێش ئەوەی خەلق بم، کەس ناتوانێت لەسەرم لاببات تەنهاخودای گەورە نەبێت، گوتم:ئەی بۆمن دەبێ نیگەران و دڵشکاوبم، کەخودای گەورە أرحم راحمینە و ئەو ڕووبەڕووی ئەم زیانەی کردوم هەرخۆشی دەتوانێ لەسەرم لاببات ئایا ئەمە جوانترین شت نییە؟

ئەم قەناعەتە نوێیە زۆرشتی لە ژیانی من گۆڕی، ئەم کاتانەی کەتێمدەپەڕاند بەبیکردنەوە لەو هەڵە و کێشانەی کە پێشتر بەسەرم داهاتووە، گۆڕا لەژیانم بەکاتی کاریگەر ، کەخوێندنەوەی قورئان و فێربوونی شتی نوێی زانستی، لەبەر ئەمە با لەم وشانە وردبینەوە :﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ﴾ چۆن ژیانی مرۆڤ بەتەواوی دەگۆڕێت لەکات بەسەر بردن بۆکاتی بەرهەمدار و کاریگەر !

بەلاّم ئەی چی لەبارەی گوزارشتی دووەمی ئایەتەکە؟﴿ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ﴾ ئەم دەستەواژە پڕ لە ڕەحمەت و گەشبینیە زندوێتی، گۆڕان لەزۆرشت دورستدەکات، زۆر کات توشی دودڵی و ترس دەبووم لە بارەی شتەکان وا پێشبینیم دەکرد، کە بەسەرم دێت بۆ نمونە پێشبینی سەرنەکەوتن لەکارێك یانیش پێشبینی هەڵەیەك لە هەڵسوکەوتێك، بەڵکو زۆر ڕاڕابووم لە کارەکانم: بیکەم یا نەی کەم؟

کاتێك ئەم دەستەواژە خواییانەم خوێندەوە بۆم دەرکەوت هەر خێرێك توشم دەبێت بەدەرنییە لە توانا و ویستی خوای گەورە، هەروەها بۆم دەرکەوت هەر خێرێك کە ڕێم پێدەگریٚ کەس ناتوانیٚ لە ڕێگام لای بات، تەنها خوای گەورە نەبێت ! گوتم ئەگەر هەموو خێرێك لەلایەن خوای گەورە بێت بۆچی بترسم و نیگەران ببم . هەرشتێك کە هەڵدەستم بەئەنجامدانی دوودڵ بم لەئەنجامەکەی ئەگەر ئەم ئەنجامە بەدەستی خوابێت ئەوا ئەو کەسەیە کەخێر بەمن دەبەخشیٚ کەس ناتوانیٚ لێمی بسێنێتەوە بۆچی دەبیٚ ڕاڕابم لەئەنجامدانی ؟ لەکاتێك ئەم کارە خێرە و خودا پێیی خۆشە .

لەئەنجامدا ئەم ئایەتە کاریگەریی جێهێشت لەسەر دادوەریم بۆ ڕاڕایی و ترس و دوو دڵی ئەم وشەخوداییانە بوونەگۆڕان لە ڕەفتارم ئیدی وازم لەم هەموو لێکدانەوەیە هێنا، کە لەپێش ئەنجامدانی هەرکارێك پێی هەڵدەستام، ئەمە واتە چی؟؟

ئەمە واتە پاشەکەوت کردنی کات بۆیە کاتێکی زۆرم دەستەبەرکرد کە دەتوانم سودی لێوەرگرم لەپێشخستنی لایەنی زانست و زانیاریم.

﴿ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ١٠٧ ﴾ ئەمەبڕگەی سێیەمە لەم ئایەتەپیرۆزە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ ، کەخودای گەورە سەر پشکە لەوەی کە کێ بەرەو خێردەبات، باشەچۆن گرەنتی ئەوەم هەبێت کەخودای گەورە بەرەو خێرم ببات ؟ پێویستە پێش هەموو شتێك پەیوەندی خۆم لەگەڵ خودای گەورە چاك و پتەو بکەم .

بێگومان یەکەم هەنگاو بۆ چاککردنی پەیوەندیت لەگەڵ خودا دا ئەوەیە، کە ڕووبەڕووی ببیەوە بەنیەتێکی پاك (إخلاص) بۆ خودا، ڕەچاوی هیچ بەرژەوەندییەك نەکەیت، تەنها ڕەزامەندی خودا نەبێت، گەیشتمە ئەم ئەنجامە، کە ئەم ئایەتە هەرچەندە لەچەند وشەیەك پێك دێت، بەڵام ئەگەر ڕۆبچیت بەقوڵایی واتاکانی، دەبینیت پڕە لە ئاڕاستە و ئاماژە بۆ گۆڕینی ڕەفتاری مرۆڤ بە تەواوی، ئەم ئایەتە بریتییە لە دووبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەی دەماغ و گۆڕینی زانیاریە پارێزراوەکانی ناوی، ئەو زانیاریانەی کەکۆنترۆڵ کراون بە دوو دڵی و ترس و ڕاڕایی گۆڕینیان بە زانیاری پڕ لە هێز و گەشبینی و دڵنیایی.

بەرێزان:

پێویستە بزانین کە باشترین و نزیکترین ڕێگا بۆ دووبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەی دەماغ ئەوەیە کەدەست بکەین بەخوێندنەوەی ئایەتەکانی قورئان، بەڵکو بڕیاربدەین لەسەر لەبەرکردنی قورئان بێ ئەوەی دوودڵ بین لەسەرکەوتنی ئەم کارە، تەنها بڕیاربدە و ئەو ئەگەرانە پشت گوێ بخە، کە شەیتان لەسەرت پەیڕەودەکات تەنها بڵێ (من دەمەوێ ئەو قورئانە

لەبەربکەم کاریشی لەسەردەکەم لەخوا دەپارێمەوە کە یارمەتی دەرمبێت) ئەم پەیامە پێش نوستن و دوایی لەخەو هەڵستان دووبارە بکەوە.

بێگومان من دڵنیام کەتۆئەم قورئانە لەبەردەکەیت (بۆخۆم ڕویدا) جا ئەو گۆڕانە مەزنانە لەژیانت بەدی دەکەیت لە ئەنجامی لەبەرکردنی قورئان، جا دەبینی چۆن هەرچی دوودڵی و ڕاڕایی و خەمۆکییە دەست دەکەن بەکاڵبوونەوەو لەناوچوون، چۆن دەگۆڕێن بە هەستکردن بە گەشبینی و دڵنیایی و بەختیاری و سەرکەوتن .

هەرکە دەستت کرد بەپرۆسەی لەبەرکردن دەبینیت توانای ژیریت بەرەوپێش دەچێت، هۆش و بیرت بەسەد ئەوەندە باشتر دەبێت ، تواناداترت دەبێت لەهەڵسوکەوتی دروست لەگەڵ کەسانی تر، بەڵکو زیاتر دەبییە جێگەی متمانەیان، خۆت دەبینیەوە لەسەر توانایەکی زۆر لەسەر بانگ کردنی بەرامبەر، توانای دەربڕینت کارادەبێت بۆدەربڕینی ئەوەی کە مەبەستتە، (ئەمەبۆخۆم ڕوویدا) ئایا رازی بووی لەگەڵم بەپرۆگرامی خودایی؟؟

چارەسەرکردنی هەستە نەویستراوەکان

لەوانەیە زۆرترین فرۆشی لەسەر ئاستی جیهانی، ئەمڕۆ بۆ ئەم کتێبانە بێت کەلەبارەی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیرییە ، لەگەڵ ئامادەکردنی ئەم کتێبە یان هەندێ بەشی ئەم کتێبە پێشبینی ئەوەمان کرد کە زاناکانی ئەم بەرنامەیە پێشنیاری ڕێگەیەکی کرداریان کردوە بۆ چارەسەرکردنی کەم وکوڕی لە دەروونی مرۆڤ، وەك کەوتن وخەمۆکی و (پەستی) هەر هەستێکی نەویستراوی تر.

بێگومان ڕێگەی سەرکەوتوو کە زۆر بەکاردێت لەلایەن چارەسەرسازان و وتاربێژانی ئەم بوارە ئەوەیە : کە کەسی توش بوو بەهەستە نەویستراوەکان لە گەڵ خۆیدا دابنیشێ و هەندێ لەو هەستە نەویستراوانە بەبیرخۆی بهێنێتەوە کەلە ئەودا بوونیان هەیە و هەستیان پێدەکات بیاننوسێتەوە، لەدوایدا ئەم هەستە ویستراوانەشی بنوسێتەوە کەدەیەوێت لەخۆیدا دەستەبەری بکات یان پێیوایە لەڕێگەیانەوە سەرکەوتن دەستەبەردەکات . ئێستا دەست بکات بەبیرکردنەوە لەو هەستە نەویستراوانە کەتۆماری کردوون، هەروەها بیرکردنەوە لەو ئەنجامانەی کە بەهۆی ئەو هەستە نەویستراوانەوە دەکەونەوە، گەر بەردەوام بێت لەسەریان، ئەم هەڵوێستە نەشیاوانەش پێشبینی بکات کە بەهۆی بەردەوامی لەسەر هەڵچونە نەویستراوەکان و هەڵسوکەوتە خراپەکان ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، هەوڵبدات کاردانەوەی کۆمەڵگا و ژینگەی دەوروبەری بێنێتە بەرچاو کاتێك بەردەوامە لەسەر بیرە نەویستراو و دۆڕاوەکان.

پاش ئەوە هەوڵبدات بیر لەو هەستە ویستراوانە بکاتەوە کەخەونیان پێوە دەبینێت کە هەڵگریان بێت، ئینجا ئەو کارانەی کەدەیەوێت بەهۆیانەوە خۆشەویست بێ و بیر لە ئەنجامە ویستراوەکانیان بکاتەوە هەروەها وا بیربکاتەوە کە بەهۆیانەوە بەرەو ئارامی دەروونی و جەستەی دەچێت، وێنای ئەم بارە گونجاوانە بکات کە بەهۆی ئەم ئاکارە ویستراوانە بەدەستی دەهێنێ.

هەوڵبدات پێشبینی قەبارەی ئەم کەڵکە زۆرانە بکات کە بەهۆی هەستە ویستراوەکان لێیان نزیک دەبێتەوە، ئەمە بێنێتە بەرچاو، کە چۆن بەهۆیانەوە تێڕوانینی دەوروبەری دەگۆڕێت، پێشبینی ئاستی دەوروبەری بۆ بەدەست هێنانی خۆشەویستی وڕێز و متمانەیان بکات.

لەم بارەدا ئەم بیر و هەڵویستانە کاریگەر دەبن و دەگەنە ژێری شاراوە و دەبێتە سەرەتای گۆڕان بەئاڕاستەیەکی باشتر، خاڵی یارمەتیدریش ئەوەیەکە ناخ و دەروونی مرۆڤ بە سروشتی خۆی مەیل و ئارەزوویی بۆ سەرکەوتن و جێگیری دەروونی و بەئومێدی هەیە.

بۆچی چارەسازان ئەم شێوازەیان هەڵبژاردووە؟

ئەم پرسیارە گرنگ و پێویستە؟ زاناکانی بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژێری ئەم شێوازەیان پێ باشە لەبەرچەند هۆکارێك، گرنگترینیان ئەم ئەنجامە سەرسوڕهێنەرانەن کە لەم شێوازە دەستکەوتوون، بێگومان ئەم شێوازە دەستی هەیە لەچارەسەری هەزاران مرۆڤ چاککردنی ئاکار و ڕەفتاریان، دەستی هەیە لە گۆڕینی مرۆڤی بێسود بۆ خۆیان و کۆمەڵگە ، بۆ مرۆڤی ویستراو و خۆشەوییست و گەشبین ، کە لە داهاتودا سەرکەوتنی بەرچاو دەستەبەردەکەن لەژیانیان.

زاناکانی ئەم بوارە دراسەی خەڵکانی سەرکەوتوویان لەڕووی مادەوەکردووە، بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی ئەم شێوازە پەیڕەو دەکەن لەژیانیان، پێشبینی ئەو سەرکەوتنانە دەکەن کە بەدەستی دەهێنن، پێشبینی ئەو سودانەش کە لەئەنجامیان دا دەستەبەر دەبن، لە هەمانکاتیش تێبینی دۆڕان و ئەو سزایەی کە لە ئەنجامی بەرهەم دێت، دەیان بینی توانایەکی زۆر سەرف دەکەن بۆ دورکەوتنەوە لەهەر دۆڕانێك و دەستەبەرکردنی سەرکەوتن بە بەردەوامی.

دەروونناسان تێبینیان کرد مرۆڤ وەڵام دانەوەی هەیە بۆ شێوازی پاداشت و سزا . بێگومان وزە لە مرۆڤ شاراوەیە، کاتێك ئامانجی دیاریکرد وزەی شاراوە کارادەبێت بۆ پێکانی ئامانج .

بەکورتی ئەو ڕێگایە پشت دەبەستێت بە وێناکردنی لایەنی ویستراو و نەویستراو (ئیجابی و سلبی) لەهەمان کاتدا نەفس سەرپشك دەکات بۆ هەڵبژاردنی لایەنی ویستراو و کارکردن بۆ دەستەبەر کردنی، بەڵام ئەی لەبارەی کتێبی خودای گەورە؟

ئایا قورئان لەبارەی ئەو شێوازەوە دواوە:

بێگومان هەرکەسێ لە قورئانی پیرۆز ڕابمێنێ تێبینی دەکات ، کە ئەم ڕێگایە بەکاردێ لەچارەسەرکردنی نائومێدی و ڕوخان لەلای مرۆڤ و چارەسەرکردنی هەستە نەویستراوەکان و گۆڕینیان بۆ هەستی ویستراو، ئەمە لە هەمو قورئان بەدی دەکرێت نەك تەنها لە ئایەتێکی دیاریکراو، لە دواییدا نموونە و پیشان دەدەین ئەو سەرکەوتنە گەورەی قورئان لەسەر زانستی سەردەم دەبینین، بێگومان قورئانی پیرۆز کۆمەڵێ وێنەی ویستراو و نەویستراوی لە پێشمان داناوە وەك ئەوەی ئێمەلە ژیانمان دەیانبینین؟ لەدواییدا ئەم ئەنجامانەی ڕوونکردۆتەوە کە بەهۆی ئەوانەوە دێنە بەرهەم، ئازادی کردوین لە بڕیاردان و هەڵبژاردن، بە جۆرێك کە ناتوانێت ئایەتێك بدۆزینەوە لەبارەی بەهەشت تەنها ئەو کاتە، کە ئایەتێك لە بارەی ئاگردا دواوە ناتوانین ئایەتێك بدۆزینەوە لەبارەی کردەوەی چاك و سودەکانی دەبێ ئایەتێك لەبارەی کاری خراپ و دەرئەنجامەکانی بخوێنینەوە.

قورئان وەك چارەسەربۆ داڕوخان و بێ ئومێدی

چی لەبارەی مرۆڤ کاتێك ئومێد و هیوا لەهەموو شتێك لەدەست دەدات ؟ چۆن دەکرێ سەرکەوتوبێت لەهەردوو دونیا ؟ خودای گەورە بانگی ئەوکەسە نائومێدانە دەکات کەخۆیان لە ڕێگا لاداوە ؟ گوناهیان کەڵەکە کردووە بەبانگێکی پڕلەبەزەیی: ﴿ قُلْ يَـٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ ﴾ **الزمر**

واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ)پێیان بڵێ :خوا دەفەرموێت، ئەی بەندەکانم.. ئەوانەی کە خۆتان گوناهبارکردوە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لەهەر هەموو گوناح و هەڵەکانتان خۆشدەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێبوردەیە و زۆر بەسۆز ومیهرەبانە . هەوڵبدەن هەمیشە و بەردەوام دڵتان لای خوابێت و بگەڕێنەوە بۆ لای پەروەردگارتان تەسلیمی ئەو بن پێش ئەوەی کە سزای خوا یەخەتان بگرێت، لەوەودواش (دوای هاتنی ڕۆژی دوای) سەرکەوتوو نابن کەس نییە بەرگریتان لێ بکات.)

لەم بانگەدا خودای گەورە فرمان بەبێ ئومێدان دەکات ، کە هیوابڕاونەبن لەبەزەیی خودا، هەواڵیان دەداتێ کە تاوان و ڕووخان و لەڕێدەرچوون و هەمو جۆرەکانی لادان ، کە لە هەگبەی کردەوەکانیان کەڵەکەیان کردوە،

خودای گەورە دەی سڕێتەوە بەچاوتروکانێك بەمەرجێ مرۆڤ ڕوو لە خودا بکات و بگەڕێتەوە بەنیازێکی پاك.

لەدوایدا ئاگاداریان دەکاتەوە بەسزایەك کە دەیانگرێتەوە ئەگەر ئەم کارەنەکەن نەگەڕێنەوە بۆ لای خوا و تەوبە نەکەن .

ڕابمێنە کەچۆن ئایەتی یەکەم بە هەواڵێکی خۆش دەست پێ دەکات بەڵام ئایەتی دووەم بەهەواڵێکی ناخۆش، ئایەتی یەکەم لەبارەی لێبوردن و بەزەیی خوا و بێ ئومێد نەبوون دەدوێ : (لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ)، بەڵام ئایەتی دووەم ئاگادارت دەکاتەوە لە سزای نەگەڕانەوە بۆخودا و تەوبەنەکردن: (وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ).

ئایەتی دوای ئەو وێنای ئەنجامی کردەوە خراپەکانمان بۆ دەکات ئەگەر بەردەوام بین لەسەری، فرمانمان پێ دەکات، کردەوەکانمان بەرەو چاکە بگۆڕین، دەفەرموێ: ﴿ وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ ﴾ الزمر (واتە:کۆشش بکەن بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە ڕەوانە کراوەبۆتان (بێگومان لە هەموشتێك چاك و چاکتر هەیە، نوێژە فەرزەکان ئەنجامبدرێت چاکە و بەڵام ئەگەر سونەتەکان و شەو نوێژیش بکرێت چاکترە، زەکات بدرێت چاکە بەڵام ئەگەر بەخشینی زۆر تر و زیاتریش لەزەکات، چاکترە، تۆلەسەندنەوە کەحەقت بەسەریەوە هەیە ڕەوایە بەڵام

چاوپۆشی ولێبووردن چاکترە...هتد) پێش ئەوەی سزاو ئازاری کتوپڕ بەخەتان پێبگرێت و لەکاتێك ئێوە هەست بەنزیکی سزاکەناکەن).

رابمێنە لەم فرمانە ویستراوە : (وَٱتَّبِعُوٓاْ أَحۡسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيۡكُم مِّن رَّبِّكُم)، ڕاستەوخۆ ئامانجی نەویستراو و ئازاربەخشی بەدوای دا دێت ئەگەر فرمانی خوا جێ بەجێ نەکەین: ﴿مِّن قَبۡلِ أَن يَأۡتِيَكُمُ ٱلۡعَذَابُ بَغۡتَةٗ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ ۝٥٥﴾ ئینجا قۆناغی وێناکردنی ئەنجامەکانی کاری خراپە لەڕێگەی چەند ئایەتێکی تۆقێنەر دەست پێ دەکات، ئەم چەند ئایەتە چەند ئەگەرێکی ئەنجامە نەویستراوەکانمان بۆ وێنادەکەن، بێگومان ڕوودەدەن ئەگەر وەلامدانەوەمان نەبێ بۆ گۆڕانی ویستراو کاتێك کە فرمانمان پێ دەکات، خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿أَن تَقُولَ نَفۡسٞ يَٰحَسۡرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ۝٥٦ أَوۡ تَقُولَ لَوۡ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلۡمُتَّقِينَ ۝٥٧ أَوۡ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلۡعَذَابَ لَوۡ أَنَّ لِي كَرَّةٗ فَأَكُونَ مِنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ۝٥٨ بَلَىٰ قَدۡ جَآءَتۡكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبۡتَ بِهَا وَٱسۡتَكۡبَرۡتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ۝٥٩ وَيَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسۡوَدَّةٌۚ أَلَيۡسَ فِي جَهَنَّمَ مَثۡوٗى لِّلۡمُتَكَبِّرِينَ ۝٦٠﴾ الزمر

واتە: (نەوەکو یەکێکتان بلێت ئاخ وداخ وپەشیمانی بۆئەو هەموولادان و نادروستیانەی کە کردم، لە فرمان و بەرنامەی خوا دا، بێگومان لەو

کەسانەش بووم کەگاڵتەیان بەدین و بەرنامەی خوادەکرد و (ئیمانداارانم بە دواکەوتوو کۆنە پەرست زانی)).

ئەم چەند ئایەتە ئەم وێناکردنانە لەخۆدەگرێت کەدەشێ ڕووبدەن: (أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ ﴿٥٦﴾) ئەنجامێکی نەویستراو لەداخ وپەشیمانی لەخۆدەگرێ یەکسەر دەگۆڕێ: (أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾) ئەنجامێکی نەویستراو خەونێك لەخۆدەگرێ کەنەهاتوەتەدی و نایەتەدی(دوای مردن) : (أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾) ئەنجامێکی نەویستراو کەهیوای گەڕانەوە بۆ ڕابردوو لەخۆدەگرێ بەڵام ئەمە چۆن ڕوودەدات ! ! !

بەڵام چی ڕوودەدات ئەگەر وەڵامدانەوەمان هەبێت بۆ پرۆگرامی قورئانی و ئەوەی خودا فەرموویەتی پراکتیزەمانکرد، سەیری ئەم ئایەتەی خوارەوە بکە کە وێنای ئەنجامێکی ویستراوی گەورەمان بۆ دەکات لەو ڕۆژە دا: ﴿ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦١﴾ ﴾ الزمر؛ ئەم ئایەتە سێ سەرکەوتن لەخۆدەگرێ:

١- ڕزگاربوون لەسزای ڕۆژی دوایی: ﴿ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا ﴾.

٢- هیچ خراپەیەك ڕێگایان پێناگرێ ؛﴿ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ ﴾.

٣- هیچ ئاخ و غەمێك بۆ ڕابردوو ناخۆن: ﴿ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴾.

ئەمە تەنها دەقێك بوو کە هەموو ئەو سەیر و سەمەرانەی لەخۆگرتبوو، ئایا چی ڕوودەدات ئەگەر ویستمان هەموو ئەو ئایەتانە دەربهێنین کە لەبارەی بەرنامە و یاسای خودا دەیخوێنینەوە؟ ئێمە ناتوانین هەموو ئایەتانە ئاماژە پێبکەین، چونکە قورئان پڕەلەنهێنی و ڕامان!

کورتەی قسە:

زانایانی ئەم ڕۆژگارە لەهەوڵدان بۆ لابردنی هەستە نەویستراوەکان، پێیان وایە ئەو کەسەی توشبووە بەم هەستانە پێویستە ئەگەرەکانی ئەنجامە نەویستراوەکان بێنیتە پێش چاو، ئەگەر هاتوو بەردەوام بوو لەسەر هەست و ڕەفتارە نەویستراوەکان، لە هەمان کاتدا ئەنجامە ویستراوەکانیش بێنێتە پێش چاو ئەگەر هاتوو لە هەستە نەویستراوەکان دوورکەوتەوە، گۆڕانی لەخۆیدا ئەنجامدا بەئاڕاستەیەکی باشتر، ئەم ڕێگایە ئەنجامی زۆرباشی داوە لەچارەسەر کردنی هەستە نەویستراوەکان و گۆڕینیان بۆ باشتر.

بێگومان قورئانی پیرۆز ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە پێش چواردەسەدە لە دۆزینەوەکانی ئەم زانایانە، لە هەردەقێك لەدەقەکان وێنایەکی ورد بۆ هەستە نەویستراوەکان دەبینین ، هەروەها ئەم ئەنجامانەش ڕوون کراونەتەوە، کە بە هۆیانەوە مرۆڤ تووشیان دەبێت، لەهەمان کات زۆر بەوردی وێنای لایەنە ویستراوەکان و ئەنجام و سودەکانی لە دونیا و ئاخیرەت کردوە.

لەم وێنە جوانە ڕابمێنی کە قورئان بۆمان وێنادەکات، چۆن ئەنجامە ویستراو و نەویستراوەکانمان بۆ ڕوون دەکاتەوە بەراوردی نێوانیان دەکات ئازادی هەڵبژاردن دەداتە دەستمان : ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ يُلۡحِدُونَ فِيٓ ءَايَٰتِنَا لَا يَخۡفَوۡنَ عَلَيۡنَآۗ أَفَمَن يُلۡقَىٰ فِي ٱلنَّارِ خَيۡرٌ أَم مَّن يَأۡتِيٓ ءَامِنٗا يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِۚ ٱعۡمَلُواْ مَا شِئۡتُمۡ إِنَّهُۥ بِمَا تَعۡمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٤٠﴾ ﴾ فصلت

واتە:(بەڕاستی ئەوانەی کە سەر سەخت و بێبڕوان و دژایەتی ئایەت و فەرمانەکانی ئێمە دەکەن و لێی لادەدەن، خۆیان ناشارنەوە لەئێمە، باشە، ئەوەی فڕێبدرێتە دۆزەخەوە چاکترە یا ئەوەی بەدڵنیایی و ئارامی و هێمنییەوە دێت لە ڕۆژی قیامەتدا ؟! بێ باوڕان ، هەرچی دەتانەوێ بیکەن، دڵنیابن خوا بینایە بە کردەوەکانتان .)

پێویستەوەڵامێکی بەپەلەمان لابێ هەرلەم چرکەیە بۆ ئەم پرسیارە: ﴿ أَفَمَن يُلْقَىٰ فِي ٱلنَّارِ خَيْرٌ أَم مَّن يَأْتِيٓ ءَامِنًا يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ﴾ ؟؟ بۆ ئەوەی خوای گەورە دورمان بگرێت لەسزای بەئازار، لەخودای گەورە دەپاڕێینەوە هەموو چرکەیەکی ژیانمان ویستراو بکات، یارمەتیمان بدات لەسەر پڕاکتیزە کردنی هەرچی لە کتێبەکەی دایە ئەو توانای بە سەر هەمو شتیک داهەیە.

هێزی کەسایەتی

زانایانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، کە گرنگترین شت لەهێزی کەسایەتی بریتییە لەنەبوونی ترس، یا بە دەر برینێکی تر متمانە بەخۆبوون، بەڵام چۆن بگەینە کەسایەتیەکی چاو نەترس ؟ زانایان پێ یان وایە باشترین ڕێگە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترس بریتییە لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەوەی لێی دەترسی .

ناکرێت مرۆڤ بەهێز بێت و چارەسەری دیاریدەی ترسی لانەبێت، چونکە ڕووبەڕووبوونەوە پێویستی بەجۆرێك لە هێزە.

هەروەها زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە : مرۆڤ لەڕواڵەتی دا پێویستە جێگیربێت هیچ یەك لە دیاریدەکانی ترس و خەم و لاوازی پێوەی دیارنەبێت، چونکە دەرکەوتنی بەشێوەی مرۆڤێکی غەمبار و نیگەران ئاماژەی لاواز دەداتە بینەران . دووپاتی دەکەنەوە بۆ نیشاندانی کەسایەتی بەهێز پێویستە دیاریدەی ترس و غەم لە ڕووخساری مرۆڤ دەرنەکەوێت.

ئەمە قسەی زاناکانە، بەڵام وەك بڕوادار پێویستە بەردەوام بگەڕێتەوە بۆ قورئان : لەزۆربەی ئەو ئایەتانەی کەلەبارەی ترسەوەن خودای گەورە پێمان ڕادەگەیەنێ، کەمرۆڤی بڕوادار ناترسێت تەنها لە خالقەکەی نەبێت، دەفەرموێ:﴿ أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَكَانُوا۟ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ ۚ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ ﴿٦٤﴾ ﴾ یونس

واتە :(ئاگادارین کە بەڕاستی چاکان و خۆشەویستانی خوای میهرەبان نە ترس وبیم ڕوویان تێدەکات (لەسەرەمەرگ ولەرۆژی لێ پرسینەوەدا)، نەغەم و پەژارە و دڵتەنگی دایان دەگرێت (بەڵکو فریشتەکان بەڕوو خۆشیەوە مژدەی سەرفرازی و خۆشنوودیان دەدەنێ). ئەم بەختەوەرانە ئەو کەسانەن باوەڕی بەتین و دامەزراو و پڕسۆزیان هێناوە بە خوا (بەهۆی ئەنجامدانی فەرمانەکانی خوا و پارێزی کردنیان لە حەرام) . هەر بۆ ئەوانە مژدەی (کامەرانی و بەختەوەری) لەژیانی دونیادا (کەمژدەی قورئان و فەرمودەیە) لەقیامەتیشدا، بێگومان ئەو بە لێنانەی خوا هەر دێنە دی و هیچ گۆڕانێکیان بەسەردا نایەت، ئا ئەوەیە سەرفرازی و کامەرانی گەورە و مەزن).

بۆچی خوای گەورە لەبارەی ترس (الخوف)ەوە بەسیفەی ناو دواوە (لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ) بەلاّم لەبارەی غەم بەسیفەی کار دواوە (وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) ؟ با ڕابمێنیین !

- ترس (الخوف) کاردانەوەیەکی خۆنەویستە لەژێر کۆنترۆڵی مرۆڤ دانییە، هەموو بوونەوەرە زیندوەکان دەترسن لەبەر ئەوە بەسیفەی چاووگ (الخوف) هاتووە. بەلاّم غەم (حزن) ڕەفتارێکی خۆویستە و کۆنترۆل کراوە، دەکرێت مرۆڤێك غەمی هەبێت مرۆڤێك نەیبێت لەهەمان کات و باردا، بۆیە بەسیفەی کار هاتووە(یحزنون).

ئەم شوێنەوار و ئەنجامەی، کە بەهۆی ترسەوە دروست دەبێ گەورەترە لەوەی کە بەهۆی غەمەوە دروست دەبێت لەبەر ئەوە خوای گەورە (ترس) ی پێش (غەم) خستووە لەم ئایەتە پیرۆزە .

- ترس لەسەرچاوەیەکی دەرەکییەوە ئاڕاستە دەکرێت، لەبەر ئەوە وشەی (عَلَيْهِمْ) هاتوە، کە واتای ئەو ژینگە دەرەکییە دەگەیەنێ کە مرۆڤی دەورداوە، بەلأم (غەم) لەناوەوەی مرۆڤ ئاڕاستەدەکرێت بۆیە مۆرفیمی (هُمْ) لەپێشی هاتوە .

- لَا خَوْفٌ ...... عَلَيْهِمْ : یەکەم جار ترس دوای (عَلَيْهِمْ) بۆ پێشاندانی خێرایی هەستکردن بەترس، کەبریتییە لەبەشێکی چرکە، واتا ترس کردەیەکی لەناکاوە، ئەمەش زانست سەلماندویەتی .

- وَلَا هُمْ ...... يَحْزَنُونَ : (هُمْ) ئینجا غەم . ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کەمرۆڤ خۆی هەڵدەستێ بە کردەی غەم، ئەمەش پێویستی بەکاتێك هەیە کە چەند سەعاتێك دەخایەنێت ، لەناکاو نییە.

- ترس دەشێ بۆ داهاتوو بێت بەلأم غەم بۆشتێکی ڕابردووە یان بۆ هەمان کاتە، داهاتوو نادیارە بەلأم ڕابردوو زانراوە، مرۆڤ گرنگی دەدات بەزانینی داهاتوو نەك بەڕابردوو، لەبەر ئەوە سەرەتا باسی ترس کراوە بۆ دڵنیابوونی بڕوادار لەسەر داهاتووی، باسی غەم کراوە بۆ دڵنیا بوونی بڕوادار لە ڕابردو و یان ئیستا یان هەموو کاتەکان . لەبەر ئەوە لە هەرشوێنێك ترس و غەم هاتبێت لەقورئان دەبینین ترس پێش غەم خراوە لەبەر ئەم هۆکارانە و

زیاتر لەمەش (الخوف) زۆرتر دوبارە بۆتەوە لە(الحزن)، فسبحان الذی أحصی کل شيء عددا.

ئەگەر بڕوادار خۆی رابهێنێ لەسەر ترس لەخودا، هیچ شتێکی تر نای ترسێنێت، ئەگەر دەتەوێت بەسەر هەموو ترسێك دا زاڵبیت هەرچەند گەورەبێت ، ئەمەت دەستناکەوێت، تەنها کاتێك نەبێت کەدڵنیابیت خودا گەورە و ئامادەیە و بیر لەهێز و گەورەیی و بەراوردکردنی بەهێزی ئەوکەسەی کە لێی دەترسێت بکەیت، دەبینیت کە هەموو دنیا هیچ نییە لەبەرامبەر هێزی خودا، ئەم بیروباوەڕە مرۆڤ وا لێدەکات کە زۆرترین توانای هەبێت لەڕووبەڕوو بوونەوە، وای لێدەکات زۆرترین توانای هەبێت لە بەرەنگاربوونەوەی ترسێنەر، زاناکانی بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری پێیان وایە ڕێگەیەکی گرنگ هەیە بۆ دەستکەوتنی کەسایەتی لەڕێگەی ڕامان و بیرکردنەوەو لێکدانەوە، دەکرێ دابنیشێ و بیر لە ئەنجامەکانی ترس بکەیتەوە کەتوشت دەبێ، لەبەرامبەردا بیر لەسودەکانی کەسایەتی بەهێز و نەبوونی ترس بکەیتەوە، ئەمە ژیری شاراوەت وا لێدەکات مەیلی بۆ چاونەترسی زۆر بێت هەست بە بەهێزی دەکەی بێ ئەوەی هیچ توانایەك بەفیرۆ بدەیت.

ئەمەی ئەم ئایەتەپیرۆزە دەستە بەری کرد، بەتەنها دوان لەبارەی نەبوونی ترس و نەترسان نییە بەڵکو ڕێگەیەکی بۆ نەترسان پێ بەخشین ئەویش بریتیە لە(التقوی) (یتقون)، وێنای ئەنجامی نەترسانمان بۆ دەکات (لهم البشری)، ئا ئەمە ئەم پرۆسەیەیە کە قورئان پێشکەشی کرد بۆ کۆتا

هێنان بەترس، تۆ کاتێ لە خواترسی واتە پەیوەندیت بەخودای گەورە پتەوە، لەبەرئەوە هێز بەدەست دەهێنی و یارمەتی وەردەگری لەهێزی خودای گەورە.

خۆشەویستی و کۆنترۆلکردن

زۆربەی خەڵك وا خەیاڵ دەکەن یا بیروڕایان وایە کە دەتوانن دەسەڵات بەسەر کەسانی تر دەستەبەرکەن لەڕێگەی توندوتیژی و هێزەوە، لە ڕاستیدا ئەم دەسەڵاتە شتێ نییە تەنها دەسەڵاتی ڕواڵەتی نەبێت، لەکاتی ئامادەبوونت دەبینیت کەسی بەرامبەرت ڕێزت دەگرن و لێت دەترسن، بەلاّم تەنها بە ونبوونت فێڵت لێدەکەن، ئەم جۆرە دەسەڵاتە نەویستراوە، چونکە هیچ ئەنجامێك دەست ناخات، بەڵکو ئەنجامەکانی زیان بەخشن.

بێگومان گەورەترین دەسەلاّت دەست گرتنە بەسەر دڵدا ! ناتوانیت ئەم جۆرە دەسەلاّتە بەدەست بهێنێ تەنها بەخۆشەویستی نەبێ، کەوا لەخەڵك بکەیت ملکەچت بن بە هەموو ویستیان بە هەموو ملکەچی و ڕادەست بوونێك، وەك ئەوەی کەپێغەمبەر (ﷺ) بەدەستی هێنا لەبەدەست هێنانی عقل و دڵەکان، بەلاّم چۆن؟

زاناکانی بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری پێیان وایە گرنگترین سیمای سەرکردەی سەرکەوتو ئەوەیە، گرنگی بەدەوروبەری بدات، فێربێت چۆن گوێبگریت لەغەم و کێشەکانیان ئەمەش هێز و ڕێز لە دڵی کەسانی تر بەدەست دەهێنێ، کە پێویستە فێربێت، کە چۆن سەردەکەوێت بەسەر

هەڵچوونەکانی، هەڵشەیی و هەرەس ئەنجامێکی باش نادەن بەدەستەوە، باشترین ڕێگاش بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵشەیی و هەڵچوون ئەوەیە لێبوردەبیت، لەبەر ئەوە خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ٤٠ ﴾الشورى

واتە:(جا تۆڵەی هەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەکەیە بێ زیاد و بێ کەم، ئەو کەسەی لێخۆشبوونی هەبێت چاو پۆشی و چاکسازی بکات ئەوە پاداشتی لای خوایە بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.)

هەروەها دەفەرموێ:﴿ وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ ٤٣ ﴾ الشورى

واتە: (لەڕاستی دا ئەوەی دان بەخۆیدا بگرێت و چاو پۆشی بکات لێخۆشبوو بێت لەکاتێك دا کە دەتوانێت تۆڵە بسێنێت بەڕاستی ئەوە کارێکی بەجێ و چاك و پەسەند ئەنجامدەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کەپێویستە بکرێت.)

کەواتە ئارامگری و بەخشین و لێبوردەیی ئەم هۆکارانەن کە هێزدەدەنە نیاز و بڕیار و ڕەنگدەدەنەوە لەهێزی کەسایەتی ، ئاکارێکی گرنگ و پێویستی کەسایەتی بەهێز ئەوەیە کەفێربێت چۆن متمانەی خەڵکی بەدەست بهێنی ئەمە تەنها بەڕاستگۆیی دەستەبەر دەکرێت، خودای گەورە دەفەرمووێ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ ١١٩ ﴾ التوبه

ڕاستگۆیی وا لەخەڵك دەكات زۆرترین ڕێزیان بۆت هەبێ، بەڵام لێرەوە جیاوازی هەیە لە نێوان ڕاستگۆیی لەپێناو خەڵك و ڕاستگۆیی لەپێناو خودای گەورە، لەباری یەكەمدا هیچ پاداشتێك لەژیانی كۆتایی دەست ناخەی ، چونكە پاداشتی ڕاستگۆییەكەت لەدونیا وەردەگریتەوە كەخەڵك ڕێزت دەگرن، چاكەت بەرامبەر دەكەن، دەبییە جێگەی متمانەیان.

بەڵام ئەگەر ڕاستگۆبیت لەپێناو خودا، ئەوا پاداشتی دونیا و دوایی بەدەست دەهێنی، لەدونیادا ڕێزو متمانە و دڵنیایی بەدەست دەهێنی، لە كۆتایی پاداشتێكی گەورە لەگەڵ پێغەمبەران و ڕاستگۆیان و چاكسازان دەستەبەردەكەیت .

هێزی دەست گرتن بەسەر سۆز:

ئەگەر دەتەوێ لەچاوی خەڵك بەهێزبیت، پێویستە ئەو هێزەی لەناختەوەیە بەكاربخەی، واتە هێز لە قوڵای مرۆڤ جێگیربووە، یان لە ژێری شاراوەی، ئەگەر بتوانیت بۆ ئەم ژێریە شاراوەیە پرۆگرامێكی تر دابنێیت بەباشی ڕابهێنی، یارمەتیت دەدات كەویستت بەهێزبیت و پرسیارەكانت یەكلاكەرەوەبن، ئەمەش دەتكاتە خاوەنی كەسایەتیەكی بەهێز، بەڵام چۆن ژێری شاراوە بەرنامە ڕێژكەینەوە كە ئەو بەشێكی هەست پێ نەكراوە، نایناسین نایبینین و هەستی پێناكەین؟

لێرەدا ڕێگەیەك هەیە كەپێی دەڵێن دوپاتكردنەوە وسووربوون و چاودێری كردن، هەر كاتێك فرمانێك دووبارەبوویەوە، متمانەت بەدروستی ئەم فرمانە

هەبوو، بەردەوام بوویت لەسەری بۆ کاتێکی دیاریکراو، ئەمە ژێر شاراوە وەڵامدانەوەی بۆی دەبێت و باوەڕی پێ دەهێنێ، باشترین ڕێگە بۆدووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی ژێری شاراوە : بریتیە لە بەرنامە ڕێژی لەسەر راهێنانی قورئان، هەروەك چۆن پێغەمبەر (ﷺ): **(كان خلقهُ القران)** .

پرۆسەی لەبەرکردنی قورئان بەجێ دێت لەڕێگەی دووبارە کردنەوەی ئایەتەکان بۆچەند جارێك، بەتایبەتی ئەگەر هاتوو پرۆسەی لەبەرکردن بەتێگەیشتن و ڕامان و وردبوونەوەبوو، خودای گەورە دەفەرموێ:﴿ مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلْعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلْعِزَّةُ جَمِيعًا ﴾ **فاطر**: ١٠.

واتە:﴿ئەوەی سەربەرزی و پایە بڵندی دەوێت، بابزانێت کە هەموو سەر بەرزی و پایە بڵندیەك هەر بۆخوایە﴾.

کاتێك ئەم وشانە چەندەها جار دووبارەیان دەکەینەوەو هەوڵدەدەین باوەڕیان پێبهێنین، لە ئەنجامدا ژێری شاراوەمان قەناعەتی دێت بەوەی کەهێز و عزەت و ڕێزداری بەدەست نایەت لە دەرەوەی قورئان، ناکرێ مرۆڤ بەڕێز و بەهێزبێت تەنها بەڕەزامەندی خوا نەبێت.

شکۆمەندی تەنها بۆ خودایە ئێمە لەوەوە شکۆ وەردەگرین، پاش ئەوەی ئەم ئایەتەمان لەژێری شاراوە چەسپاند، هەموو ڕەفتارەکانمان بەتەواوی دەگۆرێت، هیچ ترسێك لە مەخلوق کاریگەری نابێت ، چونکە درك بەوە دەکەین کەشکۆمەندی و ڕێز تەنها لەگەڵ خودا دەبێت، بەهۆی ئەوەی بە هەموو هەست و سۆزمان تەنها لەگەڵ خودا دەژین، ئەمەش هێزی راستەقینەیە.

ژیان بریتییە لەکۆمەڵێ ڕووبەڕوو بوونەوە، کەدەشێ سەرکەوتوبێ یا بە پێچەوانەوە، ئەوە بەسە کە هەست بەسەرکەوتن بکەین لە هەموو ڕووبەڕووبوونەوەکان تا سەرکەوتن دەستەبەر دەکەین، کاتێك ئەم ئایەتەدەخوێنین : ﴿ إِن يَنصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾ ﴾ آل عمران

واتە : ﴿ ئەگەر خوا سەرکەوتنتان پێ ببەخشێت ئەوە هیچ کەس ناتوانێت سەرکەوێت بەسەرتاندا، خۆ ئەگەر پشتتان بەربدات، ئەوە کێ هەیە دوای ئەو کۆمەکتان بکات و سەرتان بخات، دەبا ئەوانەی ئیماندارن هەر پشت بەخوا ببەستن﴾ .

متمانەکی مەزن لەناوەوەمان لەدایك دەبێت بەمەرجێ متمانەمان بەم فەرمودەییەی خوا هەبێت و درك بەوەبکەین خوا یارمەتیدەرمانە لەگەڵمانە لەڕووبەڕووبوونەوەی هەرکێشەیەك، ئەگەرنا کێشەکانی ژیان گرانتردەبن لەشەڕ و مەینەتی. ! ! ! !

ئەوەی سەرنج ڕاکێشە لەم ئایەتە وێنەیەکە بەڵام دوو لایەنە : ویستراو و نەویستراو لەگەڵ ڕێگای کرداری بۆ پێکانی لایەنە ویستراوەکان، لێرەدا سەرکەوتن و شکان هەردوکیان بەفرمانی خودای گەورە و ویستی ئەون، ئەگەر پشتت بە خودا بەست و داوای یارمەتیت لێی کرد وخۆت تەسلیمی ئەو کرد یەقینت بەوە هەیە کەخودای گەورە تواناداره لەسەر هەموو شت، خودای گەورە سەرت دەخاو ئاریشەکان لەژیانت کاڵدەبنەوە . ئەم متمانەیە هەروەك زاناکان دەڵێن چارەسەری نیوەی کێشەکانە.

درك بەهێزی راستەقینەت بکە:

زاناکان باوەڕیان وایە ئەو هێزەی لە مرۆڤ داهەیە زۆر گەورە و مەزنە، تا ئیستا کەمتر لە (٠/٠٥) لێی بەکارهاتووە ! هەموو مرۆڤێك هێزی کاریگەر بوونی هەیە و خاوەنی هێزی ویست و هێزی وردبوونەوە و بیرکردنەوە و رێژەیەکی زۆر لە زیرەکییە، بەڵام بەدەگمەن بەکاری دەهێنێ، لە بەر ئەوە پێویستە لەسەرمان فێربین چۆن جوڵە بەم هێزەبکەین دەری بخەین و سودی لێوەربگرین .

ئەگەر دەتەوێت کەسایەتییەکی بەرزت هەبێ، پێویستە لەسەرت باوەڕەت وابێت کەسایەتیت بەهێزە کە دەتوانیت ڕووبەڕووی هەرکێشەیەك و ئاریشەیەك ببیتەوە بەمتمانە و سەرکەوتن، لەبەرئەوە پێویستە دان بەم هێزە دابنێین و فێربین چۆن بەرهەمداری بکەین بەسەرکەوتن، ئەوەش دەکرێ لە ڕێگەی ژیاننامەی ئەوانەوەبێت کەسەرکەوتوون لەژیان، باوەڕت وابێت کە دەتوانیت وەکو ئەوان بیت .

بەبیرم دێت چەند ساڵێك پێش ئیستا کە لە زانکۆ بووم پێویست بوو سمینارێکی سادە بۆ ماوەی یەك چارەك سەعات پێشکەش بکەم، باوەڕم وابوو کەڕووبەڕووی بارێکی نارەحەت دەبمەوە، کاتێ کاتی سیمینار داهات خۆم بینیەوە کە تەنها توانیم چەند ڕستەیەك بدرکێنم لەدوایدا هەرچی لەلام بوو تێکەڵم کرد نەمزانی چۆن سمینارەکە تەواو بکەم و کۆتای پێبهینم، لەگەڵ ئەوەش دا، برێکی زۆر لە زانیاریم لەلا بوو و ئامادەمکردبوو. لەم سیمینارەدا شکستم هێنا..

بەڵام پاشی ئەوە(پاش ئەوەی خۆم پێشخست و تواناى خۆم ناسی) داوام لێکرا کەهەڵسم بە خستنەڕووی بیردۆزەکەم لەبارەی (إعجازی ژمارەیی)، بۆئەوە دەبوا هەڵسم بە ئامادەکردنی فلیم بۆ ئەو بابەتە، ئەو فلیمە دەبێ نمایش بکرێ بۆ لێژنەی زانستی و شەرعی کەگرنگیەکی زۆری هەبوو، لە ڕاستی دا دەبووا بشلەژێم لەم سیمینارە کەدەبووا پێشکەشی بکەم لەبەردەم هاورێکانم لەکەشێکی لەبار .

بەڵام ئەم جارە هەڵسام بەکارێکی نوێ، بەڕاهێنانی نەفسیم کەدەتوانم ئەم سیمینارە درێژە پێشکەش بکەم وقسەبکەم لەسەر زۆر شتی گرنگ ئەوە بۆ من زۆر ئاسانە، لەئەنجامدا زمانم بوویەوە و بەشێوەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر و هەستم بەکات نەکرد و بەردەوام بووم لە ڕوونکردنە زیاتر لە دووسەعات.

لێرەدا هیچ شتێك نەگۆڕا تەنها هەستم کرد ئەو هێزەی لەناخم دایە پێویستی بەجوڵە هەیە ئێستا دەتوانم بەهەرکارێك هەڵستم کەخەڵکی پێی هەڵدەستێ، بەشێوەیەکی تر دەتوانم بەهەرکارێك هەڵستم هەرچەندە دژواریش بێت، هیچ شتێ پێویست نییە، تەنها ئەوە نەبێت بیروڕا و قەناعەتمان وابێت دەتوانین بەم کارە هەڵستین، لەئەنجامدا سەرکەوتودەبین تیایدا.

هێزی زمان

بێگومان زمان هۆکارێکی بنەڕەتییە لەپەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی تر و کارتێکردنیان ، کە بەشێکی گرنگە لە هێزی کەسایەتی، لە زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری زمان ڕۆڵێکی کارای هەیە لەبەرنامە ڕێژکردنەوەی بیرو باوەر و بیرکردنەوە.

زۆربەی خەڵک کێشەی ئەوەیان هەیە کە ناتوانن بەوردی مەبەستەکانیان دەر ببڕن(یا لەگەڵ خۆیان بدوێن)، دەبینی کەسێ بیرۆکەی زۆری لایە، بەڵام کاتێک قسەدەکات نازانێت چۆن قسەدەکات ، یان لەوانەیە لەبیری بچێت کەدەیەوێت چی بڵێت یا دوو دڵ دەبێت لەم قسەیە، ئەم ڕێگە گونجاوە چییە بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو نارەحەتییە کەلەکەسایەتی دا دەبینرێ و کاریگەری دەبێت لەسەر کەسانی تر ؟

پاش ئەزموونێکی زۆر کە پێیدا تێپەریم نەمدەتوانی ئەوەی دەمەوێ دەری ببڕم، زۆر جار دوو دڵ دەبووم لەگوتنی زۆر دەستەواژە، هەندێ جار لە هەندێ هەڵوێستدا دەشڵەژام نەمدەتوانی چارەسەرێکی گونجاوی بدۆزمەوە ، لەکاتێکدا ژمارەیەکی زۆر لە کتێبی دەروونیم دەخوێندەوە، لە ئەنجامدا ڕێگەی پەسەندم دۆزییەوە بۆ بەدەست هێنانی زمانێکی بێ خەوش و بەهێز، کەبریتیە لە لەبەرکردنی قورئانی پیرۆز.

هەرکە دەستم کرد بەو پرۆسەیە تێبینی خۆمکرد، من قورئان لەبەردەکەم ئایەتەکان دووبارە دەکەمەوە ئیتر زمانم زۆر نەرم و پاراو دەبێت، قورئان هێزێکی زۆرت بۆ دەستەبەردەکات لە دەربڕینی ویستەکانت،

خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ٱلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾ ﴾ الإسراء

واتە: ﴿بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاکترین ڕیگە و ڕێباز و بەرنامە، مژدەیش دەدات بەو ئیماندارانەی کەکار و کردەوە چاکەکان دەکەن کەبێگومان پاداشتی زۆر و بێ سنوور چاوەڕێیانە﴾.

بێگومان قورئان هەرکەم وکورتیەك توشی بووبیت بۆتی ڕاست دەکاتەوە ئەم قسەیەش بەرهەمی ئەزمونکردنە.

من وای بۆدەچم ئەم پڕۆگرامەی، کە خوای گەورە مرۆڤی لەسەر بەدی هێناوە لە قورئاندا بوونی هەیە، خوێندنەوەت بۆ قورئان هەروەها لەبەرکردنی، واتە دەتەوێت دەماغت بینابکەیتەوە و بەرنامەڕێژی بکەیتەوە بۆ ئەم شێوە سروشتیەیی کەخودا لەسەری خەلقیکردویت، ئەگەر لە هەرکەسێك پرسیار بکەیت کە قورئانی لەبەرکردبێت هەمان ئەو شتانەت پێدەڵێت.

خوێنەری بەڕێز:

هەروەك تێبینی دەكرێت زاناكان هیچ شتێكیان نەدۆزیوەتەوە لەبارەی هێزی كەسایەتی تەنها ئەوەنەبێت كە قورئان ئاماژەی پێكردووە، لەبەرئەوە ئەگەر دەتەوێت باشترین كەسایەتی دەست بخەیت تەنها پێویستە قورئان بە رامان و لێوردبوونەوە بخوێنی، كار بە ئەوە بكەیت كەدەی خوێنیت، ئەمە كورت ترین ڕێگەیە بۆ گەیشتن بەبەختەوەری دونیاو كۆتایی.

لەوانەیە ئێمە بڕووانینە كەسایەتی وەك بوونەوەرێكی زندو گەشەدەكات و دەگۆڕێت لەبەرئەوە دەبێت بیگۆڕین بەرەو باشترین ئاڕاستە دەبێت فێربین، كە گۆڕان سەرەتا لەناوەوە دەست پێ دەكات پێویستە تۆ ئەم فەرموودەیەی خوای گەورەت لەبەربێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد: ١١.

چارەسەری ڕاڕایی و هەستکردن بەتاوان:

زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری جەخت لەسەر گرنگی تێروانینمان دەکەنەوە بۆ چارەسەری هەموو ئەو گرفتانەی کەڕووبەڕوومان دەبێتەوە، بەڵام پێویستە لەسەرت هەر گرفتێکی نەویستراو لە ژیانت بەرهەمدار بکەی بەوەی شتێکی ویستراوی لێ ببینی، لێکۆڵینەوە نوێکان ئەوە نیشاندەدە کە کاتێك مرۆڤ شتە نەویستراوەکان بەم جۆرە سەیر دەکات ، کە دەشێ ویستراو و بەسود و کارا بن، ئەوا بێگومان ئەم شتە نەویستراوانە دەبنە شتی بەسود و کارا.

هەریەك لەئێمە ئەگەری ڕووبەڕووبوونی بە بەربەست و گرفت و غەم و ڕووداوی نەویستراو و ترسناك هەیە، تا توانای مرۆڤ بەهێز تربێت بۆ گۆڕینی نەویستراوەکان (سلبيات) بۆ ویستراوەکان (إجابيات) ، ئەوە ئەم مرۆڤە بەهێزتر دەبێت لەسەرکەوتن بەسەر ڕاڕایی و ترس و گرێ کوێرەکانی هەستکردن بەتاوان .

گرنگترین کار کەدەکرێت شەڕ بگۆڕین بە خێر ئەوەیە کە برووانینە شتە نەویستراوەکان بەتێڕوانینی ویستراو، ئەمەش ئەوەیە کەقورئان جەختی لەسەر دەکاتەوە ئەو شتانەی کەئێمە واگومان دەبەین شەربێت ، کەچی لەپشت خۆیدا خێرێکی زۆری شاردۆتەوە، ئەمەش لوتکەی ویستراوییە لەمامەڵکردن لەگەڵ ڕووداوەکان، خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن

تَكْرَهُواْ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ البقرة

واتە: (لەوانەیە شتێکتان لا ناخۆشبێت بەڵام خێر لەوەدابێت، لەوانەیە شتێکتان پێ خۆشبێت کەچی شەڕی تێدابێت، بێگومان هەر خوا خۆی بەهەموشتێ زانایە).

ئەم ئایەتە نمونەی دەست پێشخەرییەکی زانستییە لە زانستی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری، چونکە تەنیا بەپراکتیزەکردنی کاریگەرییە سەیر و ویستراوەکانی بەسەرتاپەیی لەژیانی دەرونیمان ڕەنگدەداتەوە .

خوێنەری بەرێز من ئەمەم بە درێژایی ساڵانێك خستە ئەزمونی ژیانمەوە، تابوو بەهەوێنی بیرو باوەڕێکی دامەزراو ڕۆژانە ڕاهێنانی لەسەر دەکەم، بۆیە تۆش بەم کارە ئامۆژگار دەکەم !

چارەسەری خەمۆکی

دەرونناسەکان پێیان وایە باشترین رێگە بۆ چارەسەری زۆر لە نەخۆشییە دەرونییەکان بەتایبەتی خەمۆکی ئەوەیە، کەمتمانەیەکی بەرزی هەبێت بەشفا، یەقینی تەواوت هەبێ کەتۆچاك دەبیتەوە، بێگومان ئەم باوەڕە پتەوە دەبێتە چارەسەر.

زاناکان زۆر ڕێگەیان تاقیکردۆتەوەبۆ چاندنی متمانە لەناخی نەخۆشەکان بەلاّم هیچیان دەست نەکەوت تەنها ڕێگەیەك نەبێت ئەویش بریتییە لەچاندنی متمانە بە پزیشکی چارەساز لەناخی نەخۆش .

ئەو نەخۆشەی متمانەی تەواوی بەدکتۆرەکەی هەیە، ئەوە باشترین ئەنجام دەستەبەر دەکات لەچاو ئەو نەخۆشەی متمانەی بەدکتۆرەکەی نییە، ئەمە قورئان ڕوونی کردۆتەوە، تەنیا بەبوونی یەك جیاوازی ئەویش ئەوەیەکە چارەساز لەقورئان دا بریتیە لەخودای گەورە ! !

چونکە ئەم خودا باڵادەستە تۆی دوچاری ئەم ناکامییە دەرونییە کردووە هەر ئەویش دەتوانێ لەسەرتی لاببات، جگە لەمەش دەتوانێت بە خێر بۆت بگێڕێتەوە، هەروەك دەفەرموێ: ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾ ﴾ یونس.

واتە: ﴿ئەگەر خوا توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر

بیەوێت توشی خێر و خۆشییەکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەرکام بیەوێت لەبەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لەناز و نعمەتی بێ شومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبوو میهرەبانە.﴾

ئەم ئایەتە لەدژوارترین باردا کەتێکەوتبووم، زۆر شتی سەرسوڕهێنەری لەناخمدا دروست کرد، هەرکاتێك بەبارێکی دژواردا تێدەپەریم ڕاستەوخۆ بیرم لەوئایەتە دەکردەوە، یەقینم لادروست دەبوو کەئەم بارەی تێکەوتوم بەفرمانی خودایە، هەر ئەو دەتوانێ زیانەکانم بۆ بگۆڕێ بە خێر، هیچ کەس ناتوانێ خێر لەمن و دووربخاتەوە، ڕاستەوخۆ دڵم ئارام دەبوو، لەباری دژوار و پڕ لە خەمۆکی دەگۆڕا بۆ بارێکی ڕۆحانی و پڕ لەخۆشی و گەشبینی، بەتایبەتی کەدەزانم ئەو بارە نەویستراوە کەتێیکەوتوم بەویستی خودایە، ڕازی دەبم پێی، چونکە خودام خۆشدەوێ هەر شتێ بەویستی ئەوبێ پێی ڕازیم.

ئایا ڕەزایت کەخودا شافادەرت بێت ؟ سەرچاوەی خێر بێت ئەو هەڵسوکەوت بە هەموو ژیانت بکات؟ ئەگەر لەگەڵ خودابیت و خودات لەگەڵبێت ئایا کەس دەتوانێت زیانت پێبگەیەنێت؟!

چارەسەری ڕووخان (ورە بەردان):

زۆربەی ئەو ڕووداو و گرفتانەی مرۆڤ ڕۆژانە سەرگەردان دەکەن، لەدەست دانی ئەو هەوڵانەیە کەلە ناخی دا تەشەنەی کردووە و لەناخەوە هەوڵی بۆداوە . کەواتە ورەبەردان بریتییە لەو بارەی کەمرۆڤ تێی دەکەوێت لەئەنجامی سەرنەکەوتنی لەهەوڵێکدا، هەرکاتێکیش ورەبەردان سنوری خۆی بەزاند دەگۆڕێت بۆنەخۆشی کەچارەسەرکردنی ئاسان نییە .

ئەگەر بەدوای هۆکارەکانی چارەسەری سەردەم دا بگەڕێین، ئەو پێشنیازەی (د .أنتۆنی رۆبینز) کە بە دیارترین ڕاهێنەری بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری ناسراوە چارەسەرێکی گونجاوە، ئەم توێژەرە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە باری دەروونی کاردەکاتە سەر ڕواڵەتەکانی جەستە و جوڵەکانی، لەبەر ئەمە مرۆڤی توشبوو بە دیاردەی ورەبەردان نیشانەکانی خەمۆکی لێ دیاردەدات، هەناسە بەقورسی دەدات، بەهێواشی و پچڕاوی قسەدەکات، جگە لەمەش خەم و فشاری لەڕوواڵەتدا دەردەکەوێت .

دکتۆر رۆبێنز پێشنیازی کرد بۆ ڕزگاربوون لەم بارە ئەوا پێویست ڕواڵەتی خەمۆکی بگۆڕیت بەڕواڵەتی خۆشی وشادی (لەبەرئەوەی ڕوواڵەت وناخ لەکارلێکی بەردەوام دان) بەم جۆرە شادی سەرتاپای داگیردەکات . باشترین بار ئەوەیە کە خۆت بەقەدەر بسپێری، خەمەکان لە بیرکەیت، لە بارێکی ڕووحانی و ڕاماندا بژیت، ئەمەش ئەوەی کەقورئان فرمانمان پێدەکات کە دەفەرموێت: ﴿ وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ ٱلْوُثْقَىٰ ۗ وَإِلَى ٱللَّهِ عَـٰقِبَةُ ٱلْأُمُورِ ﴿٢٢﴾ ﴾ لقمان

واتە: ﴿ئەو کەسەی ڕووبکاتە پەروەردگاری و کارەکانی هەموو بگێڕێتەوە بۆ لای ئەو، لەکاتێکدا ئادەمیزادێکی چاکە خوازە، ئەوە بەڕاستی مانای وایە کە دەستی بە بەهێزترین هۆکارەوە گرتوە، سەر ئەنجامی هەموو کارێکیش هەر بۆلای خوا دەگەڕێتەوە.).

چارەسەرکردنی هەڵچونەکان :

بەپێی ئامارەکان دەرکەوتووە کەتەنیا لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا ساڵانە زیاتر لە ٣٠٠هەزارکەس دەمرن ـ ئەمانە بەمردنی لەناکاو و بە وەستانی دڵ گیان لەدەست دەدەن. توێژینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، کە توڕەیی و هەڵچون هۆکاری سەرەکین لە زۆربەی نەخۆشییەکانی دڵ و فشاری خوێن و شلەژانی دەرونی .

بەڵام ئایا زاناکان بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشە پێشنیازی چی دەکەن، کە بەدژوارترین کێشە دادەنریت دەتوانین بڵێین ڕووبەڕووی هەمو مرۆڤێك دەبێتەوە ؟

ئەوان بۆ چارەسەر جەخت لەسەر گرنگی و ڕامان و وردبوونەوەو خاوبوونەوەی مێشك (حەسانەوە) دەکەنەوە، هەروەها دورکەوتنەوە لە سەرچاوەکانی توڕەییو هەڵچون، هەندێ لە توێژەران وای دەبینن کە چارەسەرکردنی توڕەیی بریتییە لە (توڕەنەبوون) !

بەڵام دەبینین کتێبەکەی خودا ، زۆر پێش پێشنیازەکانی زاناکانی سەردەم کەوتوە لە دوان و چارەسەرکردنی ئەم گرفتە.

هەر مرۆڤێك كەتوڕە دەبێت لێدانی دڵی و فشاری خوێنی زیاد دەكات، لەكاتیكدا قورئان جەخت لەسەر گرنگی ئارامی و حەسانەوەی دڵ و دورخستنەوەی لە دودڵی و ڕاڕایی وخێرالێدانی و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەكاتەوە .بەڵام چۆن ئەم ئارامییە دەستەبەركەین ؟

ئەمە كاریكی زۆر ئاسانە، هەرچەندە تۆ لەباری هەڵچون دابوویت یا شلەژاو بوویت بۆ چارەسەر تەنها پەنا بۆیادی خوداببە و بەویستی خودا ئەم هۆكارەی كە لەپێناویدا توڕەبوویت لە دیدتدا بچوك دەبێتەوە، بۆیە خودای گەورە لەبارەی ئاكارێكی بەرزی بڕوادار دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ الرعد.

واتە:﴿ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەرونیان ئارام دەبێت بەقورئان‌و پەیامەكەی خوای پەروەردگار، ئاگاداربن دڵەكان : هەر بە قورئان و یادی خواو (پابەندبوون بە ئاینەكەیەوە) خۆشنود دەبن و دەحەوێنەوە.﴾

چارەسەری ترسان لەداهاتوو:

گرفتیك لای زۆربەی مرۆڤەكان بەدی دەكرێت ئەویش بریتیە لە(ترسان لەداهاتو) ڕاستتر بڵێین (ترسان لەداهاتوی مادی)، بۆ نمونە یەكێ لەئێمە بترسێت لەناكاو لە كارەكەی دابڕێت، بێ بژیو و داهات بمێنێتەوە، یا یەكێ بترسێت لە لەدەستدانی ماڵەكەی لە ناكاو لە دەوڵەمەندییەوە بگۆڕێت بۆ هەژاری، كەسێكتر دەترسێت ئەو ماڵ و داهاتەی دەستی كەوتوە لە ئەنجامی

بەرزبوونەوەی نرخ یا کەم بوونەوەی ڕۆزی یا زەرەر مەندبوون لە بازرگانی، لە دەستی بدات.

ئەم کێشە زۆر کەس دوچاری دەبێتەوە، من بێگومان یەکێ بووم لەو کەسانە، بەبیرمە بیرم دەکردەوە کاتێك کاتی دانی پارەی کرێی خانو دەهات کەلێیەوە نشتەجێبووم هیچ پاریەکم لانەبێت، دەکەوتمەباریکی ڕاڕایی و ترسان لەداهاتو، ئەو بیرکردنەوە بەشێکی زۆری لەکاتم داگیرکردبوو کە نەم دەتوانی سودی لێوەرگرم لە ئەنجامی بیرکردنەوە و ترسانی بێ سود لەداهاتوم.

بەڵام بەهۆی خوێندنەوەم بۆ قورئان، بیرکردنەوە لەم ئایەتە زۆرانەی کەجەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کەخودا ڕۆزیم دەدات، ئەمە بووە چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە، لەئەنجامدا کەکاتی دانی کرێی خانو دەهات، بڕێك پارەم دەستەبەر دەکرد لەڕێگەیەکەوە کەبیریشم بۆی نەدەچوو(٢)، هەستم کرد ئەم گرفتەی کەبیرمی سەرقاڵکردبوو چارەسەربووە ؛ بەڵکو دەمبینی بڕێك پارەشم پاشەکەوت کردبوو، سوپاس بۆخودا لەهەستکردن بە ترس

(٢) ﴿ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝٣ ﴾ الطلاق: واتە(جا ئەوەی لە خوابترسێت ؛ پاریزکاربێت ئەوا خوا دەرووی لێدەکاتەوە لە شوێنێکەوە ڕزق و ڕۆزی پێدەبەخشێت کە حیسابی بۆنەکردبێت و پێ ی نازانێت ،جا ئەوەی پشت بە خوابەستێت ئەو زاتەی بەسە ؛ یاریدەدەری بێت ؛ جونکە بەڕاستی خوا کارو فەرمانی خۆی بە ئەنجامدەگەیەنێت، بێگومان خوا بۆ هەمووشتێك نەخشەیەکی دیاریکراوی بڕیارداوە.)

وەرچەرخا بۆ هەستکردن بەوەیەی هیچ کێشەیەکی داهاتو نییە، چونکە خودا خۆی ڕۆزی بەخشە ئیدی وازم هێنا لەبیرکردنە لەهۆکارەکان، هۆکاری کارا خودای گەورەیە و هەمیشە ئامادەیە .

ئەمەش بووە هۆی دەستەبەرکردنی کاتێکی زۆر و بەرهەمدار بۆ خوێندنەوەی قورئان و دەستخستنی زانیاری نوێ و نوسین وکۆکردنەوە، بۆیە خوێنەری بەرێز ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەرکاتێك بەم جۆرە کێشانە تێپەڕیت ئەوا ئەم ئایەتە بێنەوە یادت :﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴿٦٠﴾ ﴾ العنكبوت

واتە:﴿زۆر زیندەوەر هەیە ڕزق و ڕۆزی خۆیان نەداوە بەکۆڵی خۆیاندا، چونکە خوا ڕزقی ئەوانیش و ئێوەش دەدات. بێگومان ئەو زاتە بیسەر و زانایە﴾.

چارەسەرکردنی نائومێدی ولەدەست دانی هیوا :

گرفتێك لەئارادایە کەزۆربەی خەڵکی پێیان وایە بێ چارەسەرە، گرنگترینیان کێشەی مادییە (ئابووری)، ئەم کێشەیە زۆربەی خەڵکی دوچاری دەبنەوە لەئەنجامی ورە بەردان وشلەژان و ترس لەداهاتو . ئەگەر پرسیار لەشارەزاترین زانای زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری بکەین بۆ باشترین چارەسەر دەبینین هاوڕان لەسەر یەك شت ئەویش بریتییە لە بوونی (ئومێد)!

بێ ئومێدی و لەدەستدانی هیوا دەبێتە هۆکاری زۆر لەنەخۆشییە دەروونییەکان، گرنگترینیان بریتییە لە ورەبەردان یا رووخان، لەگەڵ ئەوەشدا نائومێدبوون و نەمانی هیوا هەموو ئەگەرەکانی سەرکەوتن لەبەردەمت دا ڕادەگرێ،بەلأم چەند کەسمان بینیوە چەند جارێك لە هەوڵداندا سەرنەکەوتوون، لە دواییدا ئەم ئەزموونەی سەرنەکەوتن هۆکاربووە بۆ ئەزموونێکی سەرکەوتوو قەرەبووکردنەوەی ئەوەی ڕابردو، چونکە ئومێد بڕاو نەبووە لە چارەسەرکردنی گرفتەکە.

چەندەها کەس بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە هەژاری ژیاون، بەلأم لەئەنجامی بوونی یەقین لەچارەسەرکردنی هەژاری بەرودەوڵەمەندی چوون، چارەسەریان دەستەبەرکردوە و بەکرداری بوونەتە یەکێ لەدەوڵەمەندەکان، هۆکارە سەرەکییەکەش برتییە لە ئومێد وهیوا.

ئەوەی زاناکانی ئەمڕۆ لەبارەی دەدوێن برتییە لە وابەستەبوون بەهیواو ئومێد، نائومێد نەبوون، هەر ئەوەی کە قورئان پێی ڕاگەیاندوین و فرمانی پێکردوین، ئەوەی سەیرە قورئان بێ ئومێدی بە کوفر داناوە !! بۆئەوەی دورمان بخاتەوە لە نائومێدی لەدەستدانی هیوا، خودای گەورە لەسەرزاری یعقوب (علیه سلام) دەفەرموێت ﴿ وَلَا تَاْيْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَـٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ یوسف

واتە: (لەسۆز و مهرەبانی خوا نائومێد مەبن، چونکە بەڕاستی کەس نائومێد نابێت لە سۆز و مهرەبانی خوا جگە لە کەسانی خوانەناس و بێ باوەڕ).

هێزی گۆڕان

بەدرێژای چەندەها ساڵ خەوم بەوە دەبینی کەبتوانم هەندێ شت لەژیانم بگۆڕم، بەڵام دەمبینی شتەکان لە شوێنی خۆیاندان هەوڵەکانم بەسەرنەکەوتن کۆتای دەهات، تا شتێك لەژیانم ڕوویدا هەمووشتەکانی لەسەرەوەتاپا گۆڕی، ئەویش قورئانی پیرۆز بوو .

پێش بیست ساڵ سەرەتای پەیوەندبوونم بوو بە قورئانی پیرۆز، زۆرشتی سەرسوڕهێنەرم بەهۆیەوە دەستەبەر کرد کەپێشتر نەم دەزانی، لەوانەیە گرنگترین شت کە قورئان لەناخمدا دروستی کرد ڕاپەڕینی هێزی گۆڕانبوو لەناخمدا، ئەو هێزەی، کەبەشاراوەیی و خەوتویی مابوویەوە تا گەیشتنی گوزارشتەکانی قورئان و بێدارکردنەوە و چالاککردنی .

ئەم هێزە هێزێکی گەورەیە لەناخی هەریەکەمان شاراوەتەوە، دەکرێ ناوی بنێین (هێزی گۆڕان) . ئەم هێزەی کە بە هەندێ لە ئێمە دەوڵەمەندی و هەندێکی تر داهێنەری و هەندێکی تر سەرکردەیی و بەهەندێتر هونەرمەندی و بەهەندێك تر زانای دەبەخشێت .

لە داهاتو هەوڵدەدەم لە گەڵتاندا گەشتێك بەناخمانداب‌کەین . کە ئەم هێزەتێیدا نشتەجێیە و ئێمە نایبینین، بەڵام دەتوانین دزەبکەینە سنورەکەی و بە باشترین شێوە بەرهەمداری بکەین .

هێزی گۆڕان لەناختدایە!!

لەسەرەتا دا پێویستە هەریەکەمان دڵنیابین لەوەی، کە ئەم هێزە لە ناخی هەریەکەماندابوونی هەیە، چاوەڕوانە تا تۆ بێداری بکەیتەوە و تاچێژ لەژیان وەربگریت وەك ئەوەی تازە لەدایك بوو بێت . بەڵام کۆمەڵێ بەربەست هەیە کە ئەم هێزەی داپۆشیوە ڕێگرە لەبەردەم گەیشتنت پێی، ئەی چارەسەر چییە ؟

یەکەم چارەسەر ئەوەیە، بزانیت و باوەڕت هەبێ کە ئەم هێزە لەناخت دا هەیە، متمانەیەکی ڕەهات هەبێ بە گەیشتن بەم هێزە، بەم شێوە تۆ نیوەی ڕێگات بڕیوە بەرەو گۆڕان، بۆ ئەوەی بگەیتە ئەم متمانەیە دەبێ قەناعەت بەخۆت بێنیت کە پێویستە بگۆڕێیت، چونکە خوا فرمانت پێ دەکات، خێزانەکەت داوات لێدەکات ، ژیان پێویستی بەم گۆڕانەهەیە !!

خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ ﴾ ﴿١١﴾ الرعد:

واتە: (بێگومان خوا بارودۆخی هیچ قەوم و گەلێك ناگۆڕێت، هەتا ئەوان ئەوەی بەخۆیان دەکرێت نەی گۆڕن و نەیکەن).

کەواتە پێویستە گۆڕان لە نەفسەوە یا لەخودەوە دەست پێبکات لە دوایدا ئەم گۆڕانە ژینگەی دەورو بەر بگرێتەوە، ئەمە فەرمانی خودایە پێویستە متمانەمان پێ هەبێت .

ئەگەر لەشتەکانی دەوروبەرت ڕابمێنی دەبینی بەردەوام لە گۆڕاندان، ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە، ئەم خواردنەی دەی خۆیت، ئەم جلەی لەبەری

دەکەیت، هەتا ئەو خەڵکەی لە دەوروبەرتدان، ئەی بۆچی تۆ لەسەر باری جێگیری خۆتدای و لە کاتێکدا گرتنەبەر و بە دواداچون بۆ دەستەبەرکردنی بەختەوەری لە هەردوو دنیادا پێویستە .

خوێنەری بەڕێز لەوساتەی کە تۆ بڕیاری گۆڕان دەدەیت دەبینیت خودا لەگەڵتە هەروەك دەفەرموێت ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿٦٩﴾ ﴾ العنكبوت .

واتە: (ئەوانەش لەپێناوی ئێمەدا و بۆ بەدەست هێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵ و کۆششیان کردووە و خۆیان ماندوو کردووە،سوێند بەخوا بەڕاستی ئەوانە ڕێنموویی دەکەین بۆهەموو ڕێگەیەکی چاك و دروستی خۆمان،بێگومان خوای پەروەردگار هەمیشە لەگەڵ چاکە کارانە).

لەگەڵمدا وردبەروە لەم ئایەتە دەبینی چەندە هێزی گۆڕانت پێدەبەخشێ بەئاڕاستەی ڕەزامەندی خودا، چونکە مەبەست لەجیهاد لەم ئایەتە بریتیە لە جیهادی نەفس و جیهادی زانست وجیهادی بانگەواز بۆ خودا و ئارامگرتن لەسەر ئازاردانی کەسانی تر .....، چونکە ئەم ئایەتە لە مەککەی پیرۆز دابەزیوە کە جیهاد بەشمشێر فەرز نەببوو، بۆیە پێویستە گۆڕان بۆ یەکم جار لەخۆتەوە دەست پێبکەیت لەدوایدا لەکەسانی تر .

میکانیزمەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو

هۆکاری سەرەکی کە زۆربەی خەڵکی ناگۆڕێن ئەوەیە، کە درکیان بەهێزی گۆڕان نەکردووە لە ناخیان دا، بۆیە دەیان بینین هەرلەسەر ئەم بارە دەمێننەوە کەلەسەری ڕاهاتون.

خوێنەری بەرێز پێویستە نهێنیەکت پێ ڕابگەینم، کەئەوەیە زۆربەی ئەو داهێنانەی کە لەژیانمدا بە دەستم هێناون پاش دۆزینەوەی نهێنی گۆڕان و پراکتیکردنی میکانیزمەکانی بووە.

کەواتە زۆر پێویستە تەکنیکەکانی فێربێت نەك هەر ئەوە بەڵکو دەبێ ڕاهێنانیشی لەسەربکەیت بۆگەیشتن بە باشترین ئەنجام، گرنگترین شت ئەوەیە کەدەرونت سەرلەنوێ بەرنامەرێژ بکەیتەوە، هەریەك لە ئێمە لەژیاندا ڕاهاتوە لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو، زۆر جار ئەم بەرنامەیە حوکم بەڕابردو و ئیستامان دەکات، بەڵام ئایا ناکرێ هەڵستین بەئامادەکردنی بەرنامەیەکی نوێ کەلە ڕێگەیەوە خۆمان کۆنترۆلی داهاتوومان بگرینەدەست و بەڕێوەی ببەین؟

گرنگترین تەکنیك لەگۆڕان ئەوەیە کە درك بەوە بکەین کە ئەم گۆڕانە ڕوونادات تەنها بەویستی خودای گەورە نەبێت! لەگەڵم دا وردببەوە لەگەڵ ئەم دەستەواژە خوداییانە: ﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَن تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ﴾ (یونس: ١٠٠)

واتە: هیچ کەس بۆی نییە باوەڕ بهێنێت (هەتا هەوڵ نەدات و خۆی ماندوو نەکات وبیر نەکاتەوە و) ویستی خوایشی لەسەر نەبێت و سزای (توند و ڕیسواکەر) دەخاتە سەر ئەو کەسانەی کە عەقڵ و ژیری بەکار ناهێنن).

کەواتە لەخودا بپارێوە کەرێنمویت بکات بۆ کورترین ڕێگە بەرەو گۆڕان، ئەو تۆی بەدی هێناوە دەزانێ چی لەچاکەی تۆدایە ئەو زانایە بەداهاتووی تۆ، کاتێك تۆ لەخوا دەپارێیتەوە هەست بەم هێزە گەورەیە دەکەیت کە لەناخت دا لەدایك بووە، چونکە ئەوەی تۆ پەنات بۆ بردووە گەورەترین و ڕەهایە، تۆ هێز لەوەوە وەردەگریت کەبێ خەوش و باڵایە ئیتر لەکێ دەترسی؟؟

تەکنیکی دووەم ئەوەیە کەسوود لەئەزموون و هەڵەکانی کەسانی تر وەربگریت، دەکرێ ئەم تەکنیکە پراکتیزە بکەین بە چاودێری کردنی کەسانی تر لەمەودای سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی ئەم هەڵسوکەوتانەیان شارەزای وەربگرین، تر وەك ئەو مرۆڤە زیرەکەی کە وەك بازرگانێکی زیرەك هیچ زیانێکی لێناکەوێت هەمووکات لەباری قازانج کردن دادەبینی، پێویستە چاودێری بکەی و عیبرەتی لێ وەربگری.

هەولبدە بریاری دروست بدەی بەپشت بەستن بە خوداکەدەفەرموێ:

﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ ﴾ آل عمران.

واتە: (لەکارو پێشهاتدا پرس و رایان پێ بکە، پشت بەخوابەستە،چونکە بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆشدەوێت کە پشتی پێدەبەستن.)

بەو پشت بەستنەت بە خوا، باوەڕبکە هیچ بڕیارێکی هەڵەنادەیت بەڵکو دەبینیت هەموو بڕیارەکانت دروستن، دەبنە هۆکاری سەرکەوتن، چونکە خوای گەورە ڕێنموێنی کردوی، هەرکەسێ پشت بە خوا ببەستێ و پەنا بۆ ئەو ببات بەسیەتی و بڕیاری دروست دەخاتە دڵیەوە هەروەك دەفەرمویێ: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾(الطلاق:٣)، واتە:ئەوەی پشت بەخوابەستێ ئەوی بەسە، پێویستی بەپشتیوانێکی تر نییە) .

هەڵبژاردنت بۆ بڕیارە دروستەکان متمانەت بەخود زیاتر دەکات پاش هەر بڕیارێکی دروست ، هەست بە هێز و سەرکەوتن دەکەیت، هەست دەکەیت هەنگاو بەنگاو کۆنترۆڵی پرۆسەی گۆڕانی خۆت دەکەیت بەرەو ژیانێکی باشتر .

تەکنیکێکی تر کە زۆر گرنگە بریتییە لەبیرکردنەوەی قوڵ بەراورد کردن لەنێوان ئەوبارەی کەتێیدایت و ئەو بارەی بڕیاری گۆڕان دەدەیت یا بەتەواوی دەگۆڕێیت ! بۆنمونە بەراوردی نێوان ژیانێکی بێسەر و بەر بکە، کە تێیدا دەژیت، ژیانێکی بەختیار کە گۆڕان بۆت دابین دەکات !

ئەم بەراوردە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ببێتە پاڵنەر بەرەو گۆڕان، دەبینین قورئان پڕە لە بەراورد، هەروەك دەفەرمویێ: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِى ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الزمر: ٩) .

واتە:(بڵێ ئایا ئەوکەسانەی کە دەزانن وشارەزان، وەك ئەوانەن کە هیچ نازانن و شارەزاییان نییە؟؟)

ئەم بەراوردکردنە کاردەکاتە سەر ناخی مرۆڤ ویستی گۆڕان بەرەو باشتری لەکرۆکەوە بۆ دروست دەکات، بەڵام پەلە مەکە لەگۆڕان.

تەکنیکێکی تر کەزۆر گرنگە لە پرۆسەی گۆڕاندا هەبێت بریتییە لە ئارامگرتن (الصبر)، لەگەڵمدا گوێ بیستی ئەم وشانە بە کە لە دژوارترین دۆخ دا موسا علیه سلام ئاڕاستەی گەلەکەی دەکات: ﴿ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱللَّهِ وَٱصْبِرُوٓا۟ ۖ إِنَّ ٱلْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۖ وَٱلْعَٰقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٢٨﴾ ﴾ الأعراف

واتە: (موسا بە قەومەکەی گوت : داوای کۆمەکی و پشتیوانی لەخوابکەن و دان بەخۆتان بگرن و ئارامگربن،بەڕاستی زەوی موڵکی خوایە دەی سپێرێت بەهەرکەس کەبیەوێت لەبەندەکانی، سەرئەنجامیش هەر بۆپارێزکارانە.)

کەواتە گۆڕان لەپێشتانە بەڵام پێویستە پەنا بۆ خودا ببەن داوای یارمەتی لێبکەن و پشتی پێببەستن ئارام گرین، ئەوا هەرچی دەتانەوێ خودا بۆتانی دەستەبەر دەکات .

نهێنییەکانی بەختەوەری

چەند ئایەتێك هەن پێویستە لەسەریان هەڵوەستە بکەین و بۆماوەیەکی درێژلێیان ڕابمێنین، خودای گەورە فەرمانمان پێدەکات لەگەڵ ئەوانەی خراپەیان لە هەقمان کردوە بیان بورین، هەتا ئەگەر نزیکترین کەسیش بوون لێمان، ڕازی ئەمەچییە ؟بۆ بەردەوام خودای گەورە فرمانمان بە لێبوردەیی‌و چاوپۆشین دەکات هەتا ئەو کەسان خێزان و منداڵیشمان بن ؟ خوای میهرەبان دەفەرموێت: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنْ أَزْوَٰجِكُمْ وَأَوْلَـٰدِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَٱحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِن تَعْفُواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤﴾ ﴾ التغابن:

واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، هەندێ لە هاوسەر و ڕۆڵەو نەوەکانتان دوژمنتانن، جا ئێوەش وریابن‌و خۆتان بپارێزن، ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و واز لەئازاردان و تۆڵە بهێنن و بیان بورن، ئەوە چاك بزانن کە خودا لێخۆشبوو و میهرەبانە).

بێگومان ئێمە وەك بڕوادار دڵنیاین هەرچی قورئانی پیرۆز فرمانمان پێدەکات سود و خێری تێدایە، هەرچی لێی قەدەغەکردوین زیان و شەڕمان پێدەگەیەنێ ئەی سودی بەخشین و لێبوردەیی چییە ؟ زاناکانی سەردەم کە بە دوای بەختەوەری و ئاسودەی مرۆڤ دا وێڵن چ ڕاستییەکی زانستییان لایە لە بارەی لێبوردەیی ؟

هەمو ڕۆژێك زاناكان لەگەشتەكانیان جەخت لەسەر شتێكی نوێدەكەنەوە بۆ چارەسەری نەخۆشییە بنج داكوتراوەكان ، دوادۆزینەوە كەشارەزایان دەستیان خستوە بریتییە لە نهێنییەكانی لێبوردەیی ! دەروونناسەكانی ئەم سەردەمە دركیان بەگرنگی ڕازیبوون لەخود و ڕازیبوون لەژیان كردوە بۆچارەسەری زۆربەی شڵەژان وپەشۆكانە دەرونییەكان، لەلێكۆڵینەوەیەك كە گۆڤاری (دراسات السعادە) بڵاویكردۆتەوە دەری خستوە كە، پەیوەندییەكی پتەو لەنێوان لێبوردەیی و لێخۆشبوون و چاوپۆشی كردن لە لایەك لەنێوان شادی و بەختەوەری و ڕەزامەندی دا هەیە لە لایەكی تر هەیە .

بۆئەم مەبەستە چەند كەسێكیان هێنا لێكۆڵینەویەكی وردیان لەسەر ئەنجامدان، توێژینەوەیان لە واقیعی كۆمەڵایەتی و باری دارایی و باری مەعنەوی ئەنجامدا، چەندەها پرسیاریان ئاڕاستە كردن، ئەم پرسیارانە ئاماژە بەخش بوون بۆ زانینی بەختەوەری مرۆڤ لە ژیانیدا .

ئەوەی لەناكاو بوو ئەوە بوو كە دەركەوت ئەوكەسانەی زۆر لێبوردەن بەختەوەرترینیان ! بۆیە بڕیاریاندا بە تاقیكردنەوەی دی لەم بارەوە، هەڵسان بە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان لێبوردەیی و گرنگترین نەخۆشییە كانی سەردەم وەك نەخۆشی دڵ ، دوبارە چاوەڕوان نەكراو بوو كاتێ بینیان ئەوكەسانەی ڕاهاتون لەسەر لێخۆشبوون و لێبوردەیی و چاوپۆشیكردن لە هەق ئەو كەسانەی كە خراپەیان بەرامبەر نواندون، ئەو كەسانەن كە زۆر كەم ڕووبەڕووی هەڵچون وهەڵشەیی دەبنەوە !

ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوانە دەریخست کەسە لێبوردەکان دوچاری فشاری خوێن نابنەوە، کاری دڵیان زۆر ریکخراو چالاکترە لەچاو کەسانی تر، توانای داهێنانیان زۆرترە، لێکۆڵینەوەیەکی تر دەریخست، لێبوردەیی تەمەن درێژ دەکات، زۆربەی ئەو کەسانەی بنیاتنەرن ئەوکەسانەن کە لێبوردەن، بەڵام بۆچی ؟

ئەم لێکۆڵینەویە گەیشتە ئەم ئەنجامە، ئەوکەسەی خۆی ڕاهێناوە لەسەر لێبوردەیی لەگەڵ تێپەڕبوونی کات هەر هەڵوێستێك ڕووبەڕووی ببێتەوە لای ئەو شلەژانی دەروونی و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دروست ناکات، بەمەش ماسولەکەکانی دڵ بە ڕێکی کاری خۆیان ئەنجام دەدەن، ئەمەش وادەکات بە هۆی لێبوردەیی لە خەوی ناخۆش و دودڵی و ڕاڕایی دورکەوێتەوە، کە دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی بەردەوام لەچۆنیەتی تۆڵەسەندنەوە لەو کەسەی خراپەی لە هەقی ئەنجامداوە .

زاناکان دەڵێن : بە لەبیرنەکردنی هەڵوێستێکی ناخۆش و بیرکردنەوە لە تۆڵە دەبێتە هۆی لەدەستدانی بەشێکی زۆر لە وزەی مێشك ! لە بەرامبەردا لێبوردەیی مرۆڤ لەماندوێتی دەپارێزێت،ئەگەر پێتوایە بەبیرکردنەوەلە تۆڵە سەندنەوە ئازاری نەیارەکەت دەدەیت ئەواخۆت زەرەر مەندی یەکەمیت! ! .

توێژینەوەکان دەریان خستوە کە لێبوردەیی و لێخۆشبوون رێژەی مردنی خانەکانی مێشك کەم دەکاتەوە، بۆیە دەبینرێت قەبارەی دەماغی ئەو کەسانەی ڕاهاتون لەسەر لێبوردەیی و لێخۆشبوون گەورەتر و کاراترە، هەندێ لیکۆڵینەوە جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە لێبوردەیی ئامێری

بەرگری لای مرۆڤ بەهێزدەکات، هەروەها چەکێکە بۆ چارە سەر کردنی نەخۆشییەکان !

بۆیە خوێنەری بەڕێز ئێستا دەتوانین درك بەوە بکەین، کە بۆچی خوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە لێبوردەیی و لێخۆشبوون، بەجۆرێ خوای گەورە لێبوردەیی بەبەخشین (صدقه)لەقەڵەم دەدات، دەفەرموێ:

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ ٱلْعَفْوَ ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلْـَٔايَـٰتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١٩﴾ ﴾ البقره:

واتە:(پرسیارت لێدەکەن کەچی ببەخشن؟ پێیان بڵێ: هەرچیتان لێزیادە دەتوانن بیبەخشن، ئابەو شێوەیە خوای گەورە ئەم بەڵگەو فەرمانانەتان بۆ ڕوون و ئاشکرا دەکات بۆ ئەوەی بیر بکەنەوە و (واز لەو شتانە بهێنن کە زیانیان زۆر ترە لە سودیان، چی بۆ هەردوو جیهانتان چاکە ئەوە بکەن)....

فرمانمان پێدەکات بیر لەسودەکانی ئەم ئایەت بکەینەوە بۆیە لە کۆتاییەکەی دەفەرموێت: ﴿ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴾ دە ڕابمێنە !

بەهۆی گرنگی زۆری بابەتی لێبوردەیی و لێخۆشبوون خوای گەورە یەکێ لە ناو و سیفەتەکانی خۆی ناو ناوە لێبوردە (العفوّ)دەفەرموێ ﴿ إِن تُبْدُوا۟ خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا۟ عَن سُوٓءٍ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا ﴿١٤٩﴾ ﴾ النساء:

واتە: (ئەگەر کردار و گوفتار و بەخششی خۆتان ئاشکرابکەن یا بیشارنەوە، یاخود یا چاو پۆشی لە هەڵەو گوناهێك بکەن، ئەوە بێگومان خوا هەمیشە و بەردەوام لێخۆشبووەو بەدەسەڵاتیشە.)

هەندێ لەزاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری وای دەبینن کە، باشترین ڕێگە بۆ پەروەردەی منداڵ بریتییە لە بەکار هێنانی لێبوردەیی لەگەڵیدا !! هەمو لێبوردەنێك دەبێتە پەیامێکی ویستراو (ئیجابی) کەمنداڵەکە وەری دەگرێت، بەدوبارەبوونەوەی ئەم پەیامە منداڵەکەش لەسەر لێبوردەیی ڕادێت، بەمشێوە دوردەکەوێتەوە لەدیاردەی تۆڵەسەندنەوەی ڕووخێنەر، ئەو دیاردەی بەداخەوە زۆربەی گەنجانی ئەمڕۆ گیرۆدەی بووینە !

بۆیە خودای گەورە فرمان بە پێغەمبەرەکەی و هەمو بڕوادارێك دەکات کە ڕازیبێت بە خوایەتی خوداو پێغەمبەرایەتی پێغەمبەر، فرمانمان پێدەکات کە لێبوردەبین، داوامان لێدەکات لێبوردەیی بکەینە پرۆگرامی ژیانمان، لە هەمو ساتێك پەیڕەوی بکەین، لەو کەسانە خۆشبین کە خراپەیان بەرمبەر کردوین، لە خێزان و منداڵ ببوورین، لەگەورە و بچوك گەنج و پیر خۆشبین، لەو مرۆڤەش خۆشبین کە فریوی داوین فێڵی لێکردوین گاڵتەی پێکردوین .. چونکە لێبوردەیی و لێخۆشبوون دورت دەخاتەوە لە نەزان و نەفام، کاتێکی زۆر و وزەیەکی زۆرت بۆ پاشەکەوت دەکات، بۆیە خوای گەورە دەفەرموێت

﴿ خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿١٩٩﴾ ﴾ الأعراف

واتە: (کاری ئاسان لە خەڵکی داوا بکە و چاوپۆشی لە هەڵەو کەم وکوڕیەکانیان بکە و، فرمان بدە بەچاکەو کردەوەیەك کە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕە و پشت بکە لە نەفام و تێ نەگەیشتوان).

یەکێ لەچیرۆکە نایەبەکانی پێغەمبەر درودی خوای لەسەربێت پیاوێکی بازرگان بوو کەلەژیانیدا هیچ چاکەیەکی ئەنجام نەدابوو ؟ دەبێ چارەنوسی ئەم پیاوە چی بێت ؟ تەنها ئەوە نەبێت لەکاتی مامەڵکردن لەگەڵ خەڵکدا بە خزمەتکارەکەی کە بۆ کۆکردنەوەی ماڵ وسامانەکەی دەینارد گوتبووی :ئەگەر دیتت کەسێك دانەوەی قەرزەکەی لا گران بوو ئەوا لێی خۆشبە ، بەڵکو خوای گەورەش لەئێمە خۆشبێت، کاتێك مرد خوا لێی خۆشبوو و خستییە بەهەشتەوە ، سبحان الله ! خودا چەند بەخشندەیە، درکتان بەوە کردووە چەندە لە دەرگای خێر بێئاگاین ؟ درکتان بەوە کردوە چ پاداشتێك چاوەڕوانمان دەکات لە بەرامبەر کەمێك لە لێبوردەیی ؟

خوێنەری بەڕێز، ڕازی دەبێت کەبە ئامۆژگارییەکی خودای ئامۆژگاریت بکەم ؟؟! ئەگەر دەتەوێ خوای گەورە لە ڕۆژی دوایدا بتبوورێت، تۆ لە هەمو کەسێك ببوورە لەم دنیایە ! خوای گەورە بانگی هەمومان دەکات دەفەرمویت: ﴿ وَلْيَعْفُوا۟ وَلْيَصْفَحُوٓا۟ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾ ﴾ النور

واتە: (دەبا لێبوردەبن، دەبا چاو پۆشی بکەن، مەگەر حەز ناکەن خوا لێتان خۆش ببێت،خوایش هەمیشە لێخۆشبوو میهرەبانە.)

بەخشین و بەختەوەری

دەقێکی قورئانی پیرۆز سەرنجی ڕاکێشام، کەجەخت لەسەر گرنگی نەفەقەو صەدەقە دەکاتەوە، واتە بەخشینی هەندێ ماڵ بە هەژار و نەداران، خودای گەورە لەم دەقە پیرۆزە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە ئەوەی لە ماڵ وسامانەکەی دەبەخشێت ترس و غەم بەرۆکی ناگرێت و واتە بەختەوەری دەستەبەر دەکات، دەفەرموێ: ﴿ مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّا۟ئَةُ حَبَّةٍ ۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَآ أَنفَقُوا۟ مَنًّا وَلَآ أَذًى ۙ لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٦٢﴾ ﴾ البقرة

واتە:(نمونەی ئەوانەی کە ماڵ و سامانیان دەبەخشن لە پێناوی خوادا، وەکو تۆوێک وایە کە برووێت و حەوت گوڵی گرتبێت، لە هەر گوڵێکدا سەد دەنکی تیادا بێت، خوایش بۆ هەر کەس کە بیەوێت (بەگوێرەی نیەتی و جێگرتنی خێرەکەی) پاداشت چەند بەرامبەر دەکات و خوا فراوانکەر و زانایە ئەوانەی ماڵ و داراییان دەبەخشن لە ڕێگەی خوادا، بەدوای ئەوەی بەخشیویانە هیچ جۆرە منەتێك نانێن و هیچ جۆرە ئازارێک ناگەینن، (ئەوانە) تەنها پاداشتیان لای پەروەردگاریان، هیچ ترس و بیمیان لەسەرنییە (لە کەم و کوڕیی پاداشت و تەنگانەی قیامەت)، غەم و پەژارەش ڕوویان تێ ناکات﴾.

بەم جۆرە زۆر ئایەت هەن کەبەختەوەری مرۆڤ لەدنیا و دوارۆژ بەند دەکەن بە بەخشین، بەڵام ئەوتوێژینەوەی نوێیەی کە گۆڤاری (العلوم) بڵاویکردۆتەوە جەخت لەسەر ئەم ڕاستییە قورئانییە دەکاتەوە !!! لە هەواڵێکی زانستی کە لە پێگەی BBC داهاتوە توێژەران پەیوەندییەکی پتەویان لەنێوان بەخشین و بەختەوەری بەدیکردووە، پێم خۆشە هەمو دەقەکە بۆتێوەبگوێزمەوە لەسەر هەر بەشێکی بەڵگەیەکی ئایەت یا فەرموودە بهێنینەوە:

"توێژەرە کەنەدییەکان پێیان وایە کۆکردنەوەی مەبلەغێکی زۆر لە داهات بەختەوەری بۆ مرۆڤ دەستەبەر ناکات، بەڵکو هەستکردن بە بەختەوەری لەڕێگەی بەخشینەوە دەبێت ، گروپێکی توێژەر لەزانکۆی (بریتش کۆلومبیا) ڕایان گەیاند بەخشینی هەر بڕێك لە داهات هەتا ئەگەرتەنها (٥) دۆلاریش بێت بەختەوەری دەخاتە دەروون .

ئەوان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بەخشین زۆر پێویستە هەتا ئەگەر بڕێکی کەمیش بێت و ئەمە هەر ئەوەنییە کە پێغەمبەرمان جەختی لەسەر کردۆتەوە کاتێ دەفەرموێت (اتقوا النار ولو بشق تمرة)؟؟! واتە خۆت لەئاگر بپارێزە ئەگەر بەلەتە خورمایەکیش بێت !! هەر ئەمەش نییە کە قورئان جەختی لەسەر دەکاتەوە دەفەرموێ: ﴿ لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦۖ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَاۚ سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾ ﴾ الطلاق

واتە: (جا ئەوەی دەوڵەمەندەبا بەگوێرەی دەوڵەمەندییەکەی بەخشندەبێت، ئەوەیش کە کەمدەست وهەژارە، با لەوە ببەخشێت کە خوا پێی بەخشیووە، چونکە خوا بەگوێرەی دارایی هەر کەسێك داوی بەخشیندەکات، دڵنیاشبن کە خوا دوای تەنگانە هەرزانی دەهێنێت، دوای ناخۆشی خۆشی دەهێنێت.)

هەر لەم توێژینەوەدای کەلە گۆڤاری العلوم (The science) بڵاو کراوەتەوە هاتوە، ئەو کارمەندانەی کەبەشێك لەو بژێوەی دەستەبەری دەکەن دەی بەخشن زۆر بەختەوەرترن لەچاو ئەوانەی ئەم کارە ئەنجام نادەن .

توێژەران هەڵسان بەلێکۆڵینەوە لەسەر ٦٣٠ کەس داوایان لێکرا ئاستی بەختەوەریان مەزندەبکەن،دەسکەوتی ساڵانەیانو پوختەی بەخشینەکانیان لەهەرمانگێك و ئەم پێویستیانەی کە بۆ خۆیان و بۆ کەسانی تر دەیکڕن، پرۆفیسۆر (إلیزابێت دان)، کەسەرۆکایەتی ئەم گروپەی دەکرد دەڵێ "دەمانەوێ بیردۆزەکەمان تاقیبکەینەوە، کەبەخشینی ماڵ لەلایەن خەڵك بەهەمان ڕێژەی بەدەست هێنانی ماڵەکانیان گرنگە " ئەمەش زیاد دەکاتە سەر قسەکانی "بە چاوپۆشین بە قەبارەی ئەو دەسکەوتەی کە تاك بەدەستی دەهێنێ، ئەوکەسەی کەبەشێك لەماڵەکەیان دەبەخشن زۆر بەختەوەر ترن لەچاو ئەوانەی کە ماڵەکەیان لای خۆیان گلدەدەنەوە و کۆدەکەنەوە"

بەڕێزان ! ئەمە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی ئەوانە، ئەمەش خودای گەورەیە، کە هەواڵماندەداتێ لەپەیوەندی نێوان صدقه و ڕزگاربوون لەترس و غەم یا بەدەست هێنانی بەختەوەری: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٤﴾ ﴾ البقرة

واتە: (ئەوانەی ماڵ و سامانیان دەبەخشن، بەشەو و بە ڕۆژ، بە نهێنی و بە ئاشکرا، ئا ئەوانە هەر پاداشتیان لای پەروەردگاریانە، ترس و بیمیان لەسەر نییە و ئەوان خەفەتبار نابن (لە ڕۆژی قیامەتو لێپرسینەوەدا).

هەروەها دەفەرموێ ﴿ هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴿٦٠﴾ ﴾ الرحمن. مەگەر پاداشتی چاکەتەنها چاکەنییە؟!

پاشان ئەم گروپە هەڵسان بە هەڵسەنگاندنی بەختەوەری ١٦ کرێکار لەیەکێ لەدەزگاکانی (بوسطن) پاش وپێش بەخشینی بەشێك لەسەرجەمی دەسکەوتەکانیان، لەنێوان ٣ هەزار دۆلار تا ٨ هەزار دۆلار .لەئەنجامەکان دەرکەوت کەڕێژەی پاشەکەوت گرنگ نییە، بەڵکو گرنگی لەئاڕاستەی بەخشینە.ئەوانەی ڕێژەیەکی زۆر لەدەست کەوتەکانیان دەبەخشن زیاتر سوودلە دەست کەوتەکانیان وەردەگرن لەوانەی بەخشینی دەست کەوتەکانیان بەپێی پێویستیانە.

ئەم ئەنجامە ئەم بیروڕایەمان بۆ دروست دەکات، کاتێك مرۆڤ بەشێك لەماڵەکەی دەبەخشێت ئەوە نەزیان دەکات و نەلەماڵەکەی کەم دەکات

بەڵكو زیاد دەكات !! ئایا ئەمە ئەوەنییە كەپێغەمبەرمان (ﷺ)جەختی لەسەر كردۆتەوەوە فەرمووی ((ما نقص مال من صدقة)) ؟؟ واتە تۆ كەماڵەكەت دەبەخشی ماڵەكەت كەم ناكات بەڵكو زیاد دەكات، چونكە ئەم بەخشینە هەستكردن بە بەختەوەریت پێ دەبەخشێت دەرفەتێكی وات پێ دەبەخشێت بۆ بیركردنەوەی دروست لەچۆنیەتی دەست كەوتنی ماڵ بەشێوەی باشتر !!

لەبەر ئەوەیە كەخودای گەورە پەیمانمان دەداتێ ئەو ماڵەی دەی بەخشین دو هێندە و چەند هێندە دەبێتەوە هەروەك دەفەرمووێ: ﴿ مَّن ذَا ٱلَّذِى يُقْرِضُ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ۚ وَٱللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُۜطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٢٤٥﴾ ﴾ البقرة

واتا: (كێیە ئەو كەسەی قەرز دەداتە خوای پەروەردگار بە قەرزێكی چاك (بەخشراوەكە لە ماڵی حەڵاڵ و بێ منەت و نازدار بێت)، خوایش بەو هۆیەوە بۆی چەند بەرامبەر دەكات و پاداشتی بێ سنووری پێ دەبەخشێت، (بەڕاستی خوایەكی بەڕێزو دلۆڤانمان هەیە، جێگەی سەرسوڕمان و سەرنجە ئەو شێوازەیكە هانی ئیماندارانی پێ دەدات، بۆ بەخشین بە یەكترو بۆ بەخشن بۆ ڕزگاری گرۆی ئادەمیزاد)، خواش ڕزق و ڕۆزیی و دەرامەت دەگەڕێتەوە و فراوانی دەكات (بە حیكمەت ویستی خۆی) هەر بۆ لای ئەو زاتەش دەگەڕێنەوە).

لەوانەیە لەبارەی ئەو پیاوە دەوڵەمەندەی دونیامان خوێندبێتەوە (بیل گیتس) کەبڕیاریدا بە بەخشینی بڕێکی زۆر لەداهاتەکەی کە بە ملیار مەزندە دەکرا، چونکە پێی وابوو ئەوە پێویستە بۆ بەختەوەری.

لەتاقی کردنەوەیەکی تر دا توێژەرەکان (٥ تا ٥٠) دۆلاریان دابە هەریەك لەكۆمەڵەیەك كەسەرجەمیان ٤٦ كەس بوو داوایان لێكردن كە هەریەكەیان لەسەعات ٥ ئێوارەی ئەو ڕۆژە ببەخشن، داواكرا لەنیوەی بەشداربووان بەگلدانەوەی پارەكەبۆ خۆیان .

ئەوانەی پارەكەیان بەخشیوە بە كەسانی تر، گوتیان لە كۆتایی ئەم ڕۆژە هەستیان بەبەختەوەریەكی زۆر كردووە، لەچاو ئەوانەی پارەكەیان لە لای خۆیان گل دابۆوە، بەچاو پۆشین لەبەهای ئەو مەبلەغە كەپێیان درابوو (دان) دەڵێ: ئەم پەیامە بەلگەیەكی سەرەتایمان پێدەدات كەچۆنیەتی بەخشینی خەڵك بۆ داهاتەكانیان بەهەمان ئەندازە دەست كەوتنی ئەو داهاتە گرنگە .

كاتێك عائیشە (﵁) كاوڕێكی كردە صەدەقە پیلێكی كاوڕەكەی بۆ خۆی گلداوە، چونكە گۆشتی پیلی پێ خۆشبوو عائیشە بەپێغەمبەری فەرموو: كاوڕەكە نەما تەنها پیلێكی نەبێت ئەی پێغەمبەری خوا، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی بەڵكو بڵێ: كاورەكە ماوە تەنها پیلێكی نەبێ !!!

ئەوەی بەخشیویە لای خۆشەویستر بوو لەوەی لای مابوو ئەمە نهێنییەكە لەنهێنیەكانی بەختەوەری كەئەمڕۆ زاناكان پێ گەیشتون !

توێژەران جەختیان لەسەر ئەوەکردۆتەوە کەگرنگترین هۆکاری وەدەست خستنی ماڵ و بەخشینی برێکی بەوکەسانەی کەپێویستیانە ! ئەمە واتە بەخشین هۆکارێکە لەهۆکارەکانی ڕۆزی! ئەمە قورئانی پیرۆز جەختی لەسەر کردۆتەوە کاتێك پەیوەندی دروست دەکات لە نێوان بەخشین و ڕۆزی حەلال:

﴿ ٱلَّذِينَ يُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَّهُمْ دَرَجَٰتٌ عِندَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ ﴿٤﴾ ﴾ الأنفال

واتە: (ئەوانەن کەنوێژەکانیان بە چاکی ئەنجامدەدەن هەندێ لەو ڕزق وڕۆزییەی کەپێوەی ماندبوون دەیبەخشن، ئا ئەوانە هەرخۆیان ئیمانداری ڕاستەقینەن، چەندەها پلەو پایەی بەرزیان بۆ هەیە لای پەروەردگاریان و لێخۆش بوون و ڕزق و ڕۆزی هەمیشەیی لەگەڵ ڕێزدا)

پرۆفیسۆر ئلیزابیت " دەڵێ بەخشینی داهات بەکەسانی تر ڕێگەیەکی زۆر کاریگەرترە بۆ دەستەبەر کردنی بەختەوەری لەگلدانەوەی لای خۆی ". (دکتۆر جۆرج فیدمان) پسپۆری دەرونییە لەزانکۆی (بکنینگهام) دەڵێ" بەخشین بەمەبەستی خێر وات لێدەکات هەستێکی باشت هەبێت، هەروەها دەبێتە نمونەیەکی دروست لەتێڕوانینی خەڵك بەگوزارشتی کاریگەریت جگە لەخود لەسەر کۆمەڵیش ". هەروەها دەڵێت "لەسەر ئاستی کەسی ئەگەر شتێك پێشکەشی تۆبکەم ئەگەری نەیاریت لەگەڵم کەمدەبێتەوە، ئەگەری مامەڵکردنت بەڕێگەیەکی دروست بەرامبەرم زیاددەکات ".

ئامۆژگاریەکی کورتییان داناوە دەڵێن "خۆت بە دووربگرە لەکەڵەکەکردنی داهات"، لێرەدا ئەم هۆشدارییەی خودامان بیر دەکەوێتەوە دەفەرموێ : ﴿ وَٱلَّذِينَ يَكْنِزُونَ ٱلذَّهَبَ وَٱلْفِضَّةَ وَلَا يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ فَبَشِّرْهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿٣٤﴾ يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَٰذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا۟ مَا كُنتُمْ تَكْنِزُونَ ﴿٣٥﴾ ﴾ التوبە:

واتە:(جا ئەوانەی کە ئاڵتون و زیو کۆ دەکەنەوەو قایمی دەکەن و لەپێناوی ڕێبازی خودا بۆ ڕەزامەندی ئەو نایبەخشن ، ئەوە مژدەی سزایەکی پڕئێشیان بدەرێ! ئەو پارەو سامانەی کۆیان کردۆتەوە لەدۆزەخدا سوردەکرێتەوە، ناو چاو و لاتەنیشت وپشتیان پێداغ دەکرێت، ئینجا پێیان دەگوترێت ئەمە ئەم سامانەیە کەکۆتان دەکردەوە بۆخۆتان، دەبچێژن سزای ئەوەی بۆخۆتان کۆدەکردەوە).

خودای گەورە زەکاتی لەسەرمان فەرز کردوە، چونکە بەختەوەری و خۆشنودی بۆمان دەوێت، هەروەها بێدارمان دەکاتەوە لە کۆکردنەوەی ماڵ و کەڵکەکردنی داهات و نەبەخشینی لە دەرگای چاکەو زانست ، لەم سەردەمەدا باشترین جۆری بەخشین بریتییە لەبەخشینی زانست و زانیاری سودبەخش بۆ ڕاستکردنەوەی تێروانی ڕۆژئاوا بۆ ئیسلام، لەڕێگەی بەخشینی توێژینەوەی زانستی قورئان بەمەبەستی دەرخستنی گەورەیی ئەم ئاینە و بەرزی پێغەمبەرەکەی (ﷺ)، لەگەڵم لەم ئایەتە پیرۆزە بڕوانن:

﴿ قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾ ﴾ سبأ

واتە:(ئەی پێغەمبەر پێیان بڵێ: بەڕاستی پەروەردگارم ڕزقو ڕۆزی دەبەخشێتە هەر یەك لە بەندەكانی یالێیان دەگرێتەوە، ئێوەش هەر شتێك دەبەخشن ئەوزاتە پێتان دەبەخشێتەوە (هەندێك جار لەدنیا دا پاداشتی قیامەتیش با بووەستێت چونكە ئەو خوایە چاكترین ڕۆزی بەخشە).)

بەزەیی و مهرەبانی وەك چارەسەر

لەم دواییانە ڕۆژئاوا گەیشتە چەند ئەنجامێكی نوێ پاش هەڵسانی بەچەند تاقیكردنەوەیەكی پەی پێبراو، دەبینین زاناكانی ڕۆژئاوا جەخت لەسەر پێویستیەتی پراكتیزەكردنی ئەم ئەنجامانە دەكەنەوە لە پێناو بەختەوەری مرۆڤ، ئەوەی سەیرە خوێنەری خۆشەویست هەر كاتێك داهێنان و دۆزینەوەیەكی زانستی سەرنجمان ڕادەكێشێ بەو سودو قازانجەی تێیدایەتی، دەبینین ئیسلام بەچواردە سەدە پێش ئەوان كەوتوە !!

پاش لەدەستدانی خۆشەویستی و سۆز و بەزەیی كە بەهۆی مادیەتی لەڕادەبەدەر لەدەستیان داوە، لەكۆتایی توێژینەوەكانیان گرنگی میهرەبانی (الرحمە) یان لەبەختەوەری مرۆڤ دۆزیەوە بۆیان دەركەوت، توانای فێربوونی میهرەبانی لەكاتی منداڵییەوەیە، ڕایانگەیاند پێویستە خەڵك منداڵەكایمان فێری بەزەیی ومیهرەبانی بكەین، ئەم چیرۆكە كەی دەست پێ كرد؟

لەسەرەتای ساڵی ۲۰۰۸ توێژەرانی تەکنەلۆجیای (المسح بالرنين المغناطيسي الوظيفي) (FMRL)یان بەکارهێنا لەپێناو لێکۆڵینەوە لەکاریگەری میهرەبانی لای مرۆڤ لەسەر دەزگای کارکردنی مێشك.

ئەم دەزگایە ئەو چالاكییە گەورەی کەشف کرد کەلەبەشی پێشەوەی سەر روودەدات، رۆڵی بنەڕەتی دەبینێ لە سۆزی مرۆڤ . بەم شێوەیە کۆمەڵێ ئەنجامیان خستە بەر دەست ئێمە، بۆتانی کورت دەکەمەوە، بۆ ئەوەی درك بەوە بکەین و یەقنی تەواومان هەبێت، کە ئاینە پیرۆزەکەمان زۆر لەمێژە فرمانی پێکردوین بەم ئەنجامانە، بەڵکو بوویتە بەشێك لەبیر وباوەڕمان:

١-ئەگەر دەتەوەێ بەختەوەری دەستە بەر کەیت ئەوا بۆ بەختەوەری کەسانی تر تێبکۆشە :

ئەمە ئەم بنەماییە زاناکانی ئەمرۆ جەختی لە سەر دەکەنەوە ، لەئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوانە گەیشتونەت ئەم ئەنجامە، کەبەختەوەری بەدەست نایەت تەنها لەرێگەی بەدەست هێنانی ویستی مرۆڤەکانی ترەوە نەبێت،زۆر پێوستە مرۆڤ هەوڵبدات بۆ بەدەست هێنانی خۆشەویستی کەسانی تر . ئەو کەسانەی بەختەوەری کەسانی تریان دەوێ زۆر بەختەوەرتردەبن لەو کەسانە تەنها گرنگی بەخۆیان دەدەن.

توێژەران لەپێناو دەستەبەر کردنی بەختەوەرییەکی زۆر و تەمەنێکی درێژ جەخت لەسەر بنەمایەکی گەوهەری دەکەنەوە، ئەویش بریتییە لە ویستنی چاکەبۆ کەسانی تر ! پاش چەندەها پرسیار لەخەڵك بنییان ئەو خەڵکانەی

ئومێدی بەختەوەری بۆ جگە لە خۆیان دەخوازن، خۆشنودترن لەچاو ئەو کەسانەی ئومێدی لاچونی نعمەت و بەختەوەری لەسەر کەسانی تر دەخوازن.

پێمان سەیر نییە کاتێك دەزانین کە پێغەمبەر ﷺ پێش چەندەها سەدە بانگەواز بۆ ئەمەدەکات، جگە لەمەش ئەو کەسەی پا بەندنەبێ بەم بنەمایە باوەڕی تەواو نابێت،کاتێك دەفەرموێت: (**لا یؤمن أحدکم حتی یحب لأخیه ما یحب لنفسه**) سبحان الله! !

ئەو بنمایەی ئەوان پێی گەیشتون و ناتوانن پراکتیزەی بکەن بە شێکە لە باوەڕی ئێمە، ئێمە لەپێشترنین لە پراکتیزەکردنی ئەم بنەمایە ؟؟

٢- بەزەیی دەزگای کارکردنی دەماغ چالاك دەکات :

ئەو زانایانەی گرنگیان بەم جۆرە لێکۆڵینەوانە داوە جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە کە پەیڕەو کردنی وەرزشی (بەزەی و مهرەبانی) سود بەدەماغ دەگەیەنێ و خانەکانی چالاك دەکات، بەڵکو گۆڕان لەهەندێ خانە و شێوە و کارەکانیان ڕوودەدات، ئەمەش یارمەتی دەر دەبێت بۆ چارەسەرکردنی کۆمەڵێ نەخۆشی، تەنها بە فێربوونمان بەچۆنییەتی بەزەیی هاتنەوە بەکەسانی تر !

دوبارە دەڵێین سبحان الله ! ئایە ئەمە دەقاودەق ئەوەنییە کەپێغەمبەر ﷺ فرمانمان پێدەکات کە دەفەرموێت: (**من لایرحم لا یُرحم**) ؟! بەرادەی بەزەی و سۆز لێبوردەیت بۆ خەڵك بەم ڕێژەیش خودا رەحم وبەزەیت بەسەر

دادەرێژێت، نەخۆشی و شەڕت لەسەر لادەدات کە کەس پێی نازانێ جگە لە خوانەبێت .

٢- فێربوونی (بەزەی ومیهرەبانی) هێزت پێدەبەخشێ لەپتەو کردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان وات لێدەکات زیاتر گونجاوبیت :

لەم کۆتاییانە لێکۆڵینەویەکی نوێ دەریخست، کە بەزیی ئامێری بەرگری لای مرۆڤ بەهێز دەکات . بینیان کەسی میهرەبان توانای بەرگری زۆری هەیە دژی نەخۆشییەکان .لەڕێگەی جێبەجێ کردنی ئەم تاقیکردنەوەیە لە سەر کەسانی میهرەبان یا ئەو کەسانەی خێری کەسانی تریان دەوێت و بەسۆزن بەرامبەریان، ڕێژەی توشبوونیان بەنەخۆشی کەمترە لەکەسانی تر .

زاناکان ئەم ئەنجامەیان بەلکۆڵینەوکانی تر بەستەوە بەم هۆیە جەخت لەسەر پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەختەوەری و تەمەن درێژی لەگەڵ میهرەبانی دەکەنەوە، مرۆڤی زۆر خۆش بەخت ئەو کەسەیە کە زۆر مهرەبانە، دورترینیانە لە نەخۆشی بەتایبەتی نەخۆشییەکانی دڵ . لەبەرئەوەی ئەم مهرەبانەییە وات لێدەکات لە کۆمەڵگا نزیکت دەکاتەوە و پەیوەندیت گونجاودەکات، ئەمەش ڕەنگدەداتەوە لەسەر جێگیری دەرونیت.

ئایە ئەمە هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەر ﷺ بانگەشەی بۆ دەکات کاتێك دەفەرموێت: (إرحموا من في الارض يرحمكم من في السماء) ، واتە بەزەییتان بۆ سەر زەوی هەبێت، تا ئەوەی لەئاسمانە بەزیی پێتان دا بێتەوە، بەخوا ئەگەر ڕۆژئاوا ئەوەی دەبینی و لەگەڵی دەژیا یەکەم کەس دەبوون کەباوەڕی پتەویان بە ئیسلام دەهێنا، بەڵام کەمتەرخمیمان کردوە

لە گەیاندنی دەنگی ڕاستی و حەق پێیان، لە خوا دەپاڕێینەوە کە گەیەنەریك ئاسان بکات ئەم ڕێنماییانە بگەینێتە کەسانێك کە پێویستیان پێیە.

٤- پڕاکتیزەکردنی میهرەبانی چارەسەری خەمۆکی دەکات:

لەلێکۆلینەوەیەك دا توێژەران گەیشتونەتە ئەوەی کە مرۆڤە میهرەبانەکان ئەوانەن زۆر دورن لە خەمۆکی و ڕوخان و بێ ئومێدی، لێرەدا هەست بەگرنگی فەرموودەی خوای گەورە دەکەین کە دەفەرموێ: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ یونس:

واتا:(ئەی خەڵكینە، بەڕاستی ئێوە ئامۆژگارییەکی گەورەو گرنگتان لە لایەن پەروەردگارتانەوە بۆهاتووە، کە(قورئانە)شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەرونتان، ڕێنیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ ئیمانداران، (ئەی محمدﷺ) بەئیماندارن بڵێ با دڵشاد و شادومان بن بە فەزڵ و ڕەحمەتی خودا(کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆشبن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لەوشتانەی کەخەڵکی خریکینە و کۆیدەکەنەو کەڵکەی دەکەن)

سەیرکەن چۆن رحمەت دووبارە بۆتەوە جەخت لەوە دەکاتەوە ئەوەی ڕازییە بەشیفای قورئان ئەوە مهرەبانی خودا دەبێتە هۆکارێك بۆ بەختەوەری و دڵ خۆشی کە هەرگیز دوای ئەمە غەمبار نابێ .

٥- زاناکانی رۆژئاوا : پێویستەلەسەرمان منداڵکانمان لەسەر میهرەبانی رابهێنین :

توێژەران بانگەشەدەکەن بۆ پێویستیەتی فێرکردنی منداڵ و بەتەنگەوە هاتن بۆ مهرەبانی و سۆز، دەڵێن ئەم ئاکارانە فێربوونیان ئاسانە و لەداهاتووشدا سودی گەورەیان دەبێت لەسەر کۆمەڵگا، پێیانوایە فێرکردنی منداڵ بەمیهرەبانی دەستێکی باڵای دەبێت لە کەم کردنەوەی تاوان و شەرانگێزی، کە لەداهاتوودا دەبنە نەخۆشی هیچ ڕێگە چارەیەکیان نابێت.

پوختەی ئەم لێکۆڵینەوەیە هەروەك (دیڤید سۆن) لە زانکۆی wisconsin_madisonدەڵێت ئەو هۆکارە، واتە میهرەبانی زۆر گرنگە لە چارەسەر کردنی ئەو منداڵانەی کەتووشی لەڕێ لادان بووینە.

لەنوێوە دووپاتی دەکەینەوە ئایا پێغەمبەرمان (ﷺ) ئەو میهرەبانیەیی بەباشترین شێوە پەیرەو نەکردوە ؟؟ پێغەمبەر(ﷺ) جوانترین نمونەمان دێنێتە بەر چاو لەمیهرەبانی کاتێك لەکافرانی قورەیش خۆش دەبێت لەکاتی ڕزگارکردنی مەککە، کەبە خراپترین شێوە خراپەیان لەگەڵ کردوون، هەروەها ئەنەسی کوری مالیك کە دە ساڵ خزمەتی پێغەمبەر (ﷺ) کردوە بۆمان دەگێڕێتەوە هەرگیز پێغەمبەر (ﷺ) سەرزەنشتی نەکردوە لەئەنجامدانی کارێك یا ئەنجام نەدانی ئایا پاش ئەم میهرەبانییە میهرەبانی تر هەیە؟؟

زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کەپێویستە مرۆڤ لەکاتی منداڵی فێری مهرەبانی بێت بۆ ئەوەی پارێزراو بێت لە شەڕ و لادان ئەمەش لەدوایدا کاریگەری گەورەی دەبێت لە بیناکردنی کەسایەتیەکی گونجاو، ئەمە ئەوەیە کەئەوان پێی گەیشتوون پاش تاقیکردنەوە و هەوڵدانێکی زۆر .

لەوانەیەپاش ئەم ڕاستییە تێبگەین، کەبۆچی خوای گەورە لەکتێبە پیرۆزەکەی بەم دوو سیفەتەی (الرحمن الرحیم) دەستی پێکردوە، بەڵکو ئێمە قورئان ناخوێنین تابەم ئایەتە گەورە دەست پێنەکەین، یەك رکعات نوێژناکەین تابەم ئایەتە دەست پێنەکەین، ناخوێن و وناخوینەوە و هیچ کارێك ناکەین تەنها بەدەست پێکی (بسم الله الرحمن الرحیم) .

بۆمانەوەی رەحمەت لەهزرمان دا شەو و رۆژ، تاببێتە بەشێك لەژیانمان، ئەمەیە ئەمرۆ رۆژئاوا هەژارن لێی، بەڵکو هەوڵدەدەن بۆ پێویستی فێربوونی ڕەحمەت لەپێناو چارەسەرکردنی کێشەکان.

بەسە کەبزانین، ناوی (الرحمن) لەقورئاندا (٥٧) جار دووپات بۆتەوە، ناوی (الرحیم) (٧٤) جار دووپات بۆتەوە، ئاوڵناوی (رحیم) یەك جار هاتووە وەك ئاوڵناوێك بۆ باشترین مەخلوق کە رسول الله ﷺ کە خودای گەورە لەباریەوە دەفەرموێ: ﴿ لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ ﴾ التوبة

واتە: (ئەی خەڵکینە) سوێند بە خوا بێگومان پێغەمبەرێکتان بۆ رەوانەکراوەکە هەر یەکێکە لەخۆتان، زۆر سەختە بەلایەوە توشبوونتان

بەبەڵاو ناخۆشی،زۆر بەتنگیشتانەوەیە پەرۆشە بۆتان، زۆر دڵسۆزی ئیماندارانەو دڵسۆزەبۆیان .)

هەروەها ئاکاری رەحمەت لەقورئاندا زیاتر لە (١٠٠) ئایەت هاتووە، هەموو ئەوانە بۆ ئەوەیە کە خودای گەورە فێری میهرەبانیمان بکات کاریگەری لەسەرمان هەبێت بەم فێرکردنە دروستە.

مێژونوسان گەواهی دەدەن کە: مێژو کەسی لەموسڵمانان مهرەبانتر نەناساندووە !! میهرەبانی رەنگیداوەتەوە لە مامەڵەو رەوشت و هاورێیەتی لەگەڵ گیاندارا، بەڵکو لەهەموو جوڵە و کردارێکیان، هەروەها لەفەتح کردنەکانیشیان هۆکارەکەشی دەگەرێتەوە بۆ فێرکردنە بەهێزەکانی قورئان، ئەم فێرکردنانەی کە ئەمرۆ رۆژئاوا بانگەشەی بۆ دەکات. ! !

بەهەموو گومرایەك دەڵێن، کە باوەڕیان نییە بە کتێبی خودای گەورە:

ئێوە بەوە ناسراون کە لایەنەکانی رەوشت و یاسا و رێساکان بۆ خاوەن پسپۆران جێ دەهێڵن، ئا ئەوە خاوەن پسپۆرییەکانن دەگەرێنەوە بۆبنەماکانی قورئان، ئەی بۆچی ئێوە دژی ئەم بنەمایانە دەوەستن، لەگەڵمدا لەم بانگە خودایە رابمێنە کە پرە لە مهرەبانی، خۆتان شوێنی دەرونی خۆتان هەڵبژێرن: ﴿ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ وَٱتَّبِعُوٓا۟ أَحْسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا

تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِى جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ
ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ
حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِى كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ
جَآءَتْكَ ءَايَٰتِى فَكَذَّبْتَ بِهَا وَٱسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ
ٱلْقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُوا۟ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ۚ أَلَيْسَ فِى جَهَنَّمَ مَثْوًى
لِّلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦٠﴾ وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ ﴿٦١﴾ ﴾ (الزمر:٥٢-٦١) .

یەك چرکە بیربکەوە لە خۆت بپرسە، ئایا دەکرێ مرۆڤ لەشێوەی ئەم وتەیە بیژێ ؟؟؟؟؟.

هێزی کار کردنە سەر خەڵك

ئەم بابەتە بۆچەند ساڵێکی دور و درێژ بووە جێگەی بایەخ پێدانم، بەدوای رێگایەکی سەرکەوتو دا دەگەڕام لە کتێبەکانی دەروونناسی و شیکردنەوەی دەرون بۆ کارابوونم وەك کەسایەتییەکی ویستراو و کاریگەر لەسەر کەسانی تر .

کێ لەئێمە لەمامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی تردا نایەوێت جێکاری ویستراو جێبهێلێ؟ کێ لەئێمە ئاواتەخوازنییە کە متمانەی دەورو بەری دەستەبەر کات، وێنەیەکی خوازراو لە دیدی کەسانی تر بنەخشێنێ ؟بەلاّم کوا ئەم رێگایەی بەرەو دەستەبەر کردنی ئەمانەمان دەبات؟ ؟

خۆشەویستانم چەند تەکنیکێکم ئامادەکردوە کە دەکرێ مرۆڤ بەکاری بهێنێ لەژیانی رۆژانەی لەکاتی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ ئەم کۆمەڵگایەی کەدەوری داوە، کاریگەری لەسەریان هەبێ بەشێوەیەکی ویسترا و متمانە وخۆشەویستیان دەستەبەر بکات، ئەم تەکنیکانە نوسەری زۆر بەناوبانگی ئەمریکی دیل کارنگی (Dale Carnegie) کە بەیەکێ لەنوسەرە هەرە بەناوبانگەکانی سەدەی رابردوو دادەنرێت، ئەم شێوازانەی پێشنیازکرد پاش تاقی کردنەوەی بەردەوامی زیاتر لە(٣٠) ساڵ.

ئەوەی سەرنجی راکێشام ئەوەیە، کە ئەوەی ئەم نوسەرە ئەمریکییە پێشنیازی کردووە کتومت ئەوەیە کە قورئانی پیرۆز پێشنیازی کردبوو ! ئەم نوسەرە لەکتێبەکەی دادەڵێت : چۆن هاورێ بەدەست بهێنین وکاریگەریمان لەسەر خەڵك هەبێ:—

شێوازی یەکەم :
دورکەوتنەوە لە وتویز و دەمەقالی :

باشترین ڕیگە بۆ ڕاکێشانی کەسانی تر بۆ خۆت کاریگەر بوون لەسەریان بریتییە لە دوورکەوتنەوە لەشەڕەقسە و گفتوگۆی زۆر ! هەتاپێت دەکرێت قسەکانت کورت بن، چونکە بەگفتوگۆی زۆر متمانەی دەورو بەرت لەدەست دەدەی کاریگەریان لەسەرت کەم دەبێت، ئەم شێوازە قورئانی پیرۆز پێش (١٤)سەدە پێشنیازی کردووە لە فەرمودەکانی خوا: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴿١٢٥﴾ ﴾ النحل

واتە : (ئەی پێغەمبەر ﷺ، ئەی ئیماندار) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامەو ڕێبازی پەروەرگارت بەحیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ، (بۆ هەندێکی تر)و گفتوگۆ و موجادەلە بە جوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تردا بە تایبەت خاوەن کتێبەکان)، چونکە بەڕاستی پەوەردگارت هەر خۆی زانایە، کە کێ گومڕایە، هەروەها هەرخۆشی زانایە بە هیدایەت وەرگران) .

لێرە دا دەبینین کەقورئانی پیرۆز بەشێوەیەکی ڕەها گفتوگۆمان لێ قەدەغەناکات، چونکە دورکەوتنەوە لەگفتوگۆکردن هەرگیز ناکرێ، گفتوگۆ هۆکارێکە بۆ بەدەست هێنانی متمانە و بەڕێوەبردنی پرۆسەی ڕازی کردن .

لێرەدا ئەوە سەرسوڕهێنەرە بۆ ئەوانەی کە گومانیان هەیە لەبارەی پەیامەکەی پێغەمبەر (محمد ﷺ)، ئەگەر وتەکانیان لەبارەی پێغەمبەری رەحمەت ڕاستە، ئەی بۆچی فرمانمان پێدەکات بە گفتوگۆ لەگەڵیان بەڵام باشترین گفتوگۆ ؟بۆچی فرمانمان پێدەکات بەئامۆژگاری باش؟؟؟؟

تاکە لێکدانەوەی دروست بۆئەمە، دەگەڕێتەوە بۆ شێوازی تایبەتی کتێبەکەی خودا لە فێرکردن و بەرانامەکردنی مرۆڤ لەسەر خوی دروست ؟

شێوازی دووەم:
دوورکەوتنەوە لەتوڕەیی وهەڵچوون

ئەم نوسەرە ئەمریکییە دەڵێ: پێویستە شێوازی چارەسەرکردنی کێشەکان لەسەر بنەمای هاوڕێیەتی ونەرم ونیانیو حیکمەت بێت، هەوڵدە دوورکەوە لە هەڵچون و توڕەیی و شەڵەژان،چونکە هەڵچوون کاریگەری نەویستراو (سلبی) لە تێروانینی خەڵکی بۆتۆ جێدەهێڵێ،بیرۆکەی هەڵە لەکەسایەتیت وەردەگرن .

لێرەدا ئەم ئامۆژگارییەی پێغەمبەر (ﷺ) بیردەخەینەوە کە ئاراستەی إعرابیەکەی کرد چەند جاریك دووپاتی کردوە : (توڕەمەبە. ... توڕەمەبە. ... توڕەمەبە...) هەروەها فەرمودەی خوای گەورەمان بیر دەهێنیتەوە کەدەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ ﴾ آل عمران

واتە: (ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوەو خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکارو و چاکەخوازانی خۆشدەوێت) .

سبحان الله ! لەگەڵم داسەیری ئەم شێوازەی قورئانی پیرۆز بکەن لەپەروەردەکردنی کەسایەتی بڕوادار، لێبوردو، پیشخواردنەوە، دورکەوتنەوە لە هەڵشەیی و هەڵچون، هەمو ئەوانە کاریگەری ویستراو (إجابی) و تێڕوانینێکی دروست جێ دەهێڵن لە دڵ وهزری دەوروبەرت !

شێوازی سێیەم :
وشەی چاك كاریگەرترە:

لەشێوازە گرنگەکان کە دەرونناسەکان ئامۆژگاریمان دەکەن بۆ کاریگەریمان لەسەر کەسانی تر بریتییە لە وشەو دەستەواژەی چاك، با کەسەکەی بەرامبەریشت هەڵەبیت گرنگ نییە، بەڵکو بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئامۆژگاری بکە، بەجۆرێك کرۆکی وشەچاکەکان گوزارشت لە بیرورِات بکات سەبارەت بە ئەو، ئەم ڕێگە گونجاوە کاریگەری جێ دەهێڵێ لەناخی بەرامبەرت.

دەگەڕێینەوە بۆ قورئانی پیرۆز کەدەفەرموێ: ﴿ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾ البقرة:

واتە: گوفتاری چاك وجوان بەخەڵکی بڵێن)، هەروەها دەفەرموێ:﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ ﴾ إبراهيم

واتا: (ئایا نەتانبینیوە و نەتانزانیوە چۆن خوا نموونە دەهێنێتەوە بەگوفتاری چاك و پاك، کەوەك درەختی چاك و بەردار وایە، ڕەگی بەتوندی داکوتاوە لە زەویدا، لق و پۆپەکانیشی بەئاسماندا بڵاوبوونەتەوە .ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبوومی (پاکو جوان و بێگەرد) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، جا خودای پەروەردگار ئەم نمونانە دەهێنێتەوە بۆ خەڵکی، بەڵکو یادەوەری وەرگرن.)

بۆیە خوێنەری بەڕێز هەوڵدە باشترین گوزارشت و وشە هەڵبژێرە تا ئاراستەی بەرامبەرتی کەیت، لەبەرامبەردا گوێگریکی باشبە، درێژدادڕی مەکە لەقسەکردن بەڵکو هەوڵدە زیاتر گوێگربیت، چونکە ئەمە ڕێژەی هەڵەکردنت بۆ کەم دەکاتەوە، بە ڕواڵەتێکی جوان لەبەردەم خەڵکی دەردەکەویت، ئەوکەسەی گوێ بۆ بەرامبەر ڕادەدێرێ خۆشەویستە .خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾ ﴾ الأحزاب

واتە: (ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە لە خوا بترسن و پارێزکاربن، هەمیشە قسەو گوفتاری بە جێ و بە سود بکەن . کردەوەکانتان چاك وبەجێ و پەسەند دەکات، لە گوناهەکانیشتان خۆشدەبێت، جائەوەی فەرمانبەرداری خواو پێغەمبەرەکەی بێت سەرکەوتن و سەرفرازییەکی بێ ئەندازە بە دەست دەهێنێت) .

ئەم ئایەتە جەخت لەسەر قسەی گونجاو لەشوێنی گونجاو دەکاتەوە، ئەگەر وات کرد ئەوا خودا کاروبارت بۆ ڕێکدەخت، ئەم شێوازە هۆکاری سەرکەوتنە لە دنیا ودوا ڕۆژ.

شێوازی چوارەم :
خۆت بەهەڵەکانت مەبەستەوە

دەروونناسەکان لەنێویاندا کارنگی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، داننان بەهەڵە لە دیدی خەڵك گەورەت دەکات، هەوڵمەدە بیروڕای خۆت بسپێنیت لەکاتێکدا دەزانی کە هەڵەیەت، بەڵکو لەم بارەدا پێویستە نەرم ونیان بیت لە گفتو گۆکردن و دان بەهەڵەکەت دابنێیت، بەم شێوازە لەدیدی ئەوانی تر ڕاستگۆ دەردەکەویت، متمانەیات پێت زیاتردەبێت کەسایەتییەکی کارات بۆ دروست دەبێ.

پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێت (كل إبن ادم خطاء وخير الخطّائين التوابون)
واتە: هەموو نەوەی ئادەم هەڵە دەکات بەڵام باشترینیان تۆبەکارەکانن. باشترین خێرکەپێی هەڵسیت بریتییە لەداننان بەتاوان لەپێش خودای گەورە،

گەڕانەوە بۆی و تەوبەکردن، هەروەها پۆزش هێنانەوە بۆ ئەو کەسانەی کەهەڵەت بەرامبەر کردون .

شێوازی پێنجەم :
ڕاستگۆیی کورتترین ڕێگەیە بۆ دەستەبەرکردنی متمانەی کەسانی تر:

ئەوەی دەیبینین لە دنیای رۆژئاوا جیاکردنەویەتی لە دنیای ئێمەدا ڕاستگۆییە،نەك لەبەر ئەوەی دینەکەیان فرمانیان پێدەکات، چونکە زۆربەیان هیچ ئاینێکیان نییە، بەڵکو لەبەر ئەوەیە کەڕاستگۆیی بنەمای سەرکەوتنە بۆیە دەروونناسەکان جەخت لەسەر کورترین ڕێگە بۆڕاکێشانی کەسانی تر و کارتێکردنیان دەکەنەوە کەبریتییە لەڕاستگۆیی لە گوفتار و کردار .خوای گەورە دەفەرموێت﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ﴿٢﴾ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ﴿٣﴾ ﴾ الصف

واتە: (ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوەە بۆچی شتێك دەڵێن وئەنجامی نادەن ؟ بۆچی گوفتارتان دژی کردارتانە ؟ خەشم ڕقێکی گەورەیە لای خوا بۆ ئەوەیە کەدەیڵێن و کاری پێناکەن)هەروەها دەفەرموێت ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ ﴿١١٩﴾ ﴾ التوبة

واتە: (ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە لە خوا بترسن و پارێزگاربن، هەوڵبدەن هەمیشە لەگەڵ ڕاستگۆیان ڕاستان بن) .

لەم ئایەتانە هێزێکی سەیر دەبینیت لە چارەسەرکردنی درۆ، کەئەمڕۆ بەخێرای ڕووناکی بڵاوبۆتەوە.خودای گەورە پێمان ڕادەگەیەنێ ﴿ فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾ محمد

واتە: (ئەگەر ڕاستگۆبوونایە و گوێڕایەڵ بوونایە، ، ئەوە چاکتر بوو بۆیان) ئەگەر هەمومرۆڤێك ئەم پەیامەخوداییانەی لەبەر بێت و بەیادی بێتەوە لەم هەڵویستانەی دەشێ درۆیان تێدابکات ئەوە ئەم وشانە باشترین چارەسەرن، هۆکاریکن دورمان دەگرن لە درۆ، کە دەبێتە هۆی دەسخستنی ڕێز و متمانەی کەسانی تر و کارتێکردنیان .

شێوازی شەشەم :
خۆدورگرتن لە بەکارهێنانی دەستەواژەی "نا ":

ئەم دەستەواژەیە دەربڕینیکی نەویستراو (سلبی)ە، بەپێ توانا بەکاری مەهێنە، لەجیاتی ئەوەی بەکەسێك بڵێیت "وامەکە" یا "بۆ وات نەکرد " ئەم دەستەواژەیە بگۆڕە بەدەستەواژەکی ویستراو بڵێ "ڕات چییە ئەگەر وابکرێت " یا "تۆش وای نابینیت بەم جۆرە باشتربێت؟"

زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری ئەم شێوازەیان لەکەسانی سەرکەوتو و بەناوبانگ و دەوڵەمەند بەدیکرد، کاتێ بینیان ئەم سەرکەوتوانە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کەسانی تر دامەزراوە لەسەر ڕاوەرگرتن نەك لەسەر پلان بۆدانان و سەرزنشتکردن و شکاندانەوە .

لێرەدا لەم نمونەی کەپێغەمبەر ﷺ پێشکەشکردوین باشتر نابینین، کە ئەنەسی کوری مالك بۆ ماوەی ١٠ سالّ خزمەتی پێغەمبەری کردوە بیّ ئەوەی بۆیەك جاریش دەستەواژەی (بۆ واتنەکرد) یادەستەواژەی سەرزنشتکردن یا نەویستراوی گویّ لێبوویێت لە پێغەمبەر، بەڵکو پێغەمبەر ﷺ دەربرینی ویستراوی بەکار هێناوە لەمامەڵکردن لەگەلّ لەکەسانی تر.

شێوازی حەوتەم :
خۆبەگەورەزانین بێزراوترین ئاکاری مرۆڤە:

دەرونزانەکان خۆبەگەورە زانین بەبەربەستێکی ئەستور دەچوێنن کەخۆشەویستی و رێزی کەسانی تر لەتۆ دادەبرێت، هەروەها کاریگەری نەویستراویان لا جێدێلّێت لێرەدا زۆر لێکۆلّینەوە هەن جەخت لەسەر گرنگی بیّ فیزی و خاکی بوون دەکەنەوە، بۆ دەستەبەرکردنی متمانەی کەسانی تر، هەروەها دورکەرەوە لە چلّیسی وئیرەی کەسیفەتی زەمکراوانن .

پێغەمبەر (ﷺ) پێش دەروونناسەکان کەوتوە بۆ دانانی جوانترین بنەما بۆ دەستەبەرکردنی خۆشەویستی کەسانی تر کاتێك دەفەرمویّ:(وأزهد فیما عند الناس یحبك الناس)(دونیا نەویسترین لەناو خەلك دەبێتە خۆشەویسترین لەناوخەلّك))،لەگەلّدا لەم وتەی پێغەمبەر (ﷺ) ووردبەرەوەو، ئەگەر ئێمە پراکتیزەی بکەین دەبێتەچارەسەر بۆ زۆر لەکێشەکانی سەردەم.

خودای گەورەش داوامان لێدەکات لە خۆبەگەورە زانین دور بکەوینەوە کەدەفەرموێ: ﴿إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡتَكۡبِرِينَ ٢٣﴾ (النحل:) واتە : بەڕاستی ئەم زاتە ئەم کەسانەی خۆش ناوێت کە لوت بەرزو خۆبەگەورە زانن .

خاکی بوون بۆخودا دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی لای خودا.ئەم تەکنیکە لە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسانی تردا دەبێتە هۆی دەستخستنی متمانیان بەشێوەیەکی پتەو، چونکە خودای گەورە مرۆڤی لەسەرفیترەتی خۆشەویستی چاکەو بێەفیزی و ڕاستگۆی دروستکردوە.کاتێك ئەم بنەمایانە پڕاکتیزەدەکات لە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسانی تردا وەك ئەوە وایە بانگهێشتی ناخ و فیترەتیان بکات بەم جۆرە کاریگەری ویستراویان لەسەر جێ دێلێت ئەمەش ئەمەیە کە هەمومان چاومان تێبریوە ..

گرنگی ڕەفتاری ویستراو:

لەوتاریك دا کەلە پێگەی BBCبلاوکراوەتەوە لێکۆڵەران لەزانکۆی تیکساس بینیان ڕەفتاری ویستراو دەبێتە هۆی دواخستنی قۆناغی پیری، پێیان وایە ئەو کەسانەی تێروانینیان بۆ ژیان ڕووانینێنێکی پڕ لەگەشبینیە، دەرکەوتنەکانی نیشانەی پیری لای کەمتر سەرهەڵدەدات بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە ڕەشبینن.

توێژەران لەئەنجامی ئەم توێژینەوەیە کە لەگۆڤاری (سیکولوجی أند إجینج) بلاو کراوەتەوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، هۆکارە دەروونییەکان شان

بەشانی هۆکارە بۆ ماوەییەکان و تەندروستی جەستەیی، شان بەشانی یەك ڕۆڵی گرنگ دەگێرن لەدیاریکردنی مەودای خێرایی گەیشتن بەتەمەنی پیری .

گروپی توێژینەوە لە زانکۆی تکساس چەند توێژینەوەیەکیان لەسەر ١٥٥٨ کەسی بەساڵاداچو ئەنجامدا بۆ دیاریکردنی پەیوەندی هەستە(ویستراوەکان) و سەرەتایی قۆناغی پیری، لەسەرەتای توێژینەوەکە پێش حەوت ساڵ ئەم کەسانە خۆیان بەخشی وەك سمپڵێك بۆ توێژینەوەکە بۆ بەشداری کردن لەلێکۆڵینەوە لە تەندروستی باش .

توێژەرەکان هەڵسان بەپێوانەی پێشکەوتنی نیشانەکانی پیری لای بەشداربوان لەڕێگەی پێوانی لە دەستدانی کێش و توانا و خێرایی ڕۆشتن و هێزی گرتنیان، توێژەرەکان گەیشتنە ئەوەی ئەوبەشداربوانەی کەهەڵگری تێروانینێکی ئیجابین کەمتر توشی نیشانەکانی لاوازی دەبن لەکەسانی پێچەوانەی خۆیان، بۆیە جەختیان لەسەر پێویستی ئەنجامدانی ئەم لێکۆڵینەوانە کردوە بۆ ڕوون کردنەوەی هۆکاری ئەم پەیوەندییە.

لەئەنجامدا ئەم نهێنییەیان دۆزیەوە، کە هەستە ویستراوەکان بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەرتەندروستی لە ڕێگەی گۆڕینی هاوسەنگی کیمیایی لەش، لەوانەیە هۆکاری ئەم پەیوەندیە بریتی بێت لە گەشبینی و هیوا لە ژیان.

لەگەڵم لەم فەرموودەی خوا وردبەرەوە کە دەفەرموێ:﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ یونس

واتە: ((ئەی محمد ﷺ) بە ئیماندارن بڵێ: با دڵشاد و شادومان بن بەفەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوا بوو با هەر بەوە دڵ خۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە لەهەمو ئەوشتانەی کەخەڵکی خەریکن کۆیدەکەنەوە و کەڵکەی دەکەن .)

ئەم ئایەتە پێمان رادەگەیەنێت کە بڕوادار دڵ خۆشە بە بەزەیی خودای گەورە ئەم دڵخۆشیەش بریتییە لە جۆرێك لە جۆرەکان رەفتاری ئیجابی هەروەها جۆرێکە لەگەشبینی کەبڕوادار لەڕێگەیەوە بەختەوەری و تەمەن درێژی و بەرگە گرتن دژی نەخۆشییەکان دەستەبەر دەکات.

دکتۆر (جلین أوستیر) سەرۆکی گروپی لێکۆلەر دەڵێ: پێم وایەپەیوەندی لەنێوان عەقل و جەستەدا هەیە کاتێك بیرۆکە و رەفتار و هەستەکانمان کاردەکەنە سەر جەستە و تەندروستیمان بەشێوەیەکی گشتی جا لە ڕێگەی ڕاستەوخۆبێت وەکو دەزگای بەرگری یا لە ڕێگەی ناراستەوخۆ بێت وەك تۆڕەکانی پارمەتی دانی کۆمەلآیەتی، هەروەها لەلێکۆڵینەوەیەکی تردا کەلە هەمان گۆڤار بلآوکراوەتەوە ئاماژەبەوە دەکات ئاڕاستەکردنی عەقل کاریگەری لەسەر وەلآم دانەوەی جەستەیی دا هەیە لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیمی توێژینەوە لەزانکۆی (نورث کارولاینا) داوایان لە(١٥٣) کەسی تەمەن جیاوازکرد بۆ تاقی کردنەوە لەسەر مێشکیان پاش ئەوەی گوێبیستی دەستەواژەی ویستراو و نەویستراو دەبن دەربڕینە نەویستراوەکان پەشۆکان و تێکچون و شێوان لەخۆدەگرن، بەلآم دەربڕینە ویستراوەکان دەستکەوت و چالاکی وتایبەتمەندی لەخۆدەگرن لەئەنجامەکاندا بەدیارکەوت وەلآمدانەوەی

مێشك لەلایەن بەشداربوانی لێکۆڵینەوەکە لەپێگەیشتوان لاوازدەبێت پاش ئەوەی ڕووبەڕووی دەربرینە نەویستراوەکان دەبێتەوە، بەپێچەوانەوەش وەڵامدانەوەی مێشك چالاك دەبێت لە کاتی بیستنی وشە ویستراوەکان، لێرەدا جیاوازیەکی بەرچاو لەوەڵام دانەوەی مێشك لەنێوان لاوان و پێگەیشتوان دەبینریٚ ئەوانەی ڕووبەڕووی دەربڕینە ویستراوەکان دەبنەوە، لیکۆڵەران ئاماژە بەوە دەکەن ئەگەر هاتوو مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی بەتەمەن لەسەر ئەوەبوو کەئەوان ئەندامی کاران لەکۆمەڵدا ئەوە دەبێتە هاندەربۆیان و کاریگەری ئیجابی لەسەریان دەبێت .

توماس هیس سەرۆکی تیمی زانستی دەڵیٚ:لێرە دا هۆکاری کۆمەلایەتی کاریگەری بەهێزە لەسەر وەلامدانەوەی مێشکی پێگەیشتوان، ئەمە فەرمودەیەکی پیرۆزی پێغەمبەر(ﷺ)مان بیردەخاتەوە کەپڕە لەزانیاری ئیجابی دەفەرمویٚ:((المؤمن القوي خير واحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)) ئەمە بڕوادار هاندەدات کە کە بەهێز بێت نەك تەنها لەڕووی جەستەوە، بەڵکو لە ڕووی بڕوا و رۆشنبیری و ڕەوشت و ئارام گرتنەوە .

ئارمگرتن (الصبر)رەفتاریکی ویستراوە زاناکان بایەخیان نەدەزانی تەنها ئێستا نەبێت، بەلام خودای گەورە پاداشتی ئارامگرتنی بەخستنە بەهەشت داناوە بیٚ حیساب و کیتاب، لەم ئایەت دا وردبەرەوە ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّـٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ الزمر

واتە: (بەڕاستی تەنها ئارامگران پاداشتیان بیٚ سنور و بیٚ ئەندازەیە).

بەم شێوەیە قورئان پێمان ڕادەگەیەنێ کەهەرگیز براوادار غەمبار و نائومێد نابیت، چونکە غەمباری و نائومێدی ڕەفتارێکی نەویستراوە، ئەگەر بڕووانینە وشەی (تحزن) لە قورئانی پیرۆز دەبینین بەبەردەوامی مۆرفیێمی (لا) ی لەپێش دێت ئەوەش بەڵگەیە کەنابێ براوادار بێ ئومێد بێت، سەیری ئەم دەربڕینە ئومێد بەخشە بکە کەپێغەمبەر (ﷺ) لەدژوارترین بارو دۆخدا کەپێیدا تێپەڕیوە و کەچی بێ ئومێد نابێ: ﴿إِذْ هُمَا فِى ٱلْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَـٰحِبِهِۦ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا﴾التوبة

سەیرکە چۆن پێغەمبەر ﷺ هاوەڵە خۆشەویستەکەی لەڕێگەی ئەویشەوە ئێمەش فێردەکات کە غەم نەخۆین . ئەم پەیامە تەنها لەپێغەمبەرێکی ڕاستگۆوە نەبێت ناگات، کە نێرراوی خودای بەدیهێنەری ئاسمان و زەوییە .!!!

گەشبینی بۆ کەسانی بەساڵاچوو

تیمێك لە زاناكان ئەوەیان چەسپاند كە گەشبینی یەكێكە لە ئاكارە باشەكان لەسەر ژیانی مرۆڤ، تیمێكی دەروونناسی ئەمریكی گەیشتنە ئەوەی ئەوكەسانەی دلخۆش و گەشبینن لەتێڕوانینیان بۆ پێشكەوتن لەتەمەن بۆ مەودایەكی درێژتر دەژین لەچاو ئەوانەی دڵەڕاوكێ بەسەریان دا زاڵە بۆ بەرەوپیری چوون .

بۆ ئەم مەبەستە لەگەڵمدا لەم ئایەت وردبەرەوە: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾﴾ آل عمران

واتە: (ئەی ئیمانداران) كۆڵ مەدەن و ساردمەبنەوە و خەفەت مەخۆن، چونكە هەر ئێوە سەربەرز و سەرفراز و سەركەوتووترن ئەگەر ئیمانداری چاك و ڕاست و دروست بن.)

ئەمە دەبێتە هاندەری بڕوادار لەسەر ڕەوشتی ویستراو بۆ نەبوونی ترس لە پیری و غەم، زاناكان جەخت لەسەر ئەوە دەكەنەوە كەبیركردنەوە لەپیری و بەر و لاوازی چون، دەزگای بەرگری لاواز دەكات، هەروەها غەمخواردن مرۆڤ بەرە و شلەژانە دەروونییە جیاوازەكان دەبات .

لەلیكۆڵینەویەك كە زانكۆی (ییل) لە ولایەتی (كونیكتیكات) بەدەستیان هێناوە، دەركەوتوە ئەوكەسانەی لە پیربوون دەترسن نیشانەكانی پیربوونیان بەخێرایی لێدەردەكەوێت، هەروەها لەم توێژینەوەی كە لە گۆڤاری (بیرسونالیتی أند سۆشیال سایكولوجی) هاتوە ئەوانەی پیربوون

بەشێوەکی ئاسایی وەردەگرن سالآنێکی زیاتر دەژین، لەچاو ئەوانەی دەیانەوی واز لەجگەرە کێشان بهێنن یا بۆ ئەم مەبەستە وەرزشدەکەن .

بڕوادار لەپیربوون ناترسێت بەڵکو حەز بەدیداری خودا دەکات: ﴿ مَن كَانَ يَرْجُواْ لِقَآءَ ٱللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ ٱللَّهِ لَآتٍ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴿٥﴾ ﴾ العنكبوت

واتە: (ئەوەیکە ئاواتەخوازە بەدیداری خوا شاد ببێت، با دڵنیابێت کەکاتی دیاریکراوی خواو ساتی سەرەمەرگ هەر دێت (تا بەدیداری شاد ببێت)، ئەو خوایە زۆر بیسەرە(بەگوفتاری بەندەکانی) و زانایە بەحاڵیان.)

بڕوادار لەکاتی مردن دڵخۆشە و ناترسێت وغەم ناخوات : ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَـٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ ﴾ فصلت

واتە:(ئەوانەی بەڕاستی وتیان: پەروەردگامان (ٱللَّهُ) یە، لەوەودوا بەردەوام پابەندی ئەو ڕێبازە ڕاستە بوون، ئەوە لە سەرەمەرگدا دەستە دەستە فریشتە دادەبەزن بۆلایان، پێیان دەڵێن: هیچ ترس و بیمێکتان نەبێت لە داهاتوو، هیچ غەم و پەژارەیەکتاننەبێت بۆ ڕابردوو، مژدەتان لێ بێت بەو بەهەشتەی کە لە کاتی خۆی بەڵێنتان پێ دەدرا).

ئەم ئایەتە چەندە پەیامی ویستراو لە خۆدەگرێ بۆکەسێ کەدەیەوەێ ژیانێکی خۆش و کامەران بەسەر ببات، ئەم ئایەتە چارەسەری ڕارایی و دودڵی دەکات کە هۆکارەکانی دەروونناسی شکستیان هێناوە لە چارەسەر کردنی !

زانا ئەمریکییەکان ئەوەیان ڕوونکردۆتە، کە ئەو کەسانەی ناترسن لەبەرەو پێشونی شەمەندەفەری ژیانیان (٥ تا ٧) ساڵ زیاتر دەژین لەچاو ئەوکەسانەی کە داخ بۆ ڕابردو هەڵدەکێشن، هەروەها ئەم تیمەی کە دکتۆرە (ریبکا لیفی) سەرۆکایەتی دەکات دەریان خست کە مامەڵکردنی نەویستراو لەگەڵ پرۆسەی پیربوون کاریگەری راستەوخۆی دەبێت لەسەر خۆ بەژیان هەڵواسین .

زاناکان دەڵێن ئیجابیەتی ڕازیبوون . لەباسی پیربوون گەورەترە لەزۆر پرۆسەی فسیۆلۆجی وەك دابەزینی فشاری خوێن و کۆلسترۆڵ .

واتە هۆکاری دەرونی زۆرکاریگەرترە لەهۆکاری فیسیۆلۆجی، بەواتایەکی تر زانیاری ویستراو کە مرۆڤ وەری دەگرێت کارگەری گەورەی هەیە لەسەر بەختەوەری و تەمەن درێژی ، لە چاو کاریگەری دەرمان و چاودێری پزیشکی ! هەر لەبەر ئەوەیە قورئان پڕە لە زانیاری ویستراو کەئەم لیکۆڵینەوانە لەهەژارن لێی، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ ۞ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾ الزمر

واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: خوا دەفەرموێت: ئەی بەندەکانم.. ئەوانەی‌کەخۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لەهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو لێبوردەیە و زۆر بە سۆزو میهرەبانیشە)

چەندە پڕە لەڕەحمەت لە گەشبینی و نەبوونی نائومێدی!!! چیرۆکی پێغەمبەر یعقوبمان (سلامی خوای لەسەر بێت)بیر دەکەوێتەوە کاتێك یوسف و براکەی لەدەست دەدات، بەلآم لە ڕەحمەتی خودا بێ ئومێد نەبوو: ﴿ يَٰبَنِيَّ ٱذۡهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ یوسف:

واتە: (دوای چەند ڕۆژێك یەعقوب فەرمانیدا بەکوڕەکانی) و وتی: کوڕەکانم بچنەوەو گوێ هەڵخەن بۆ یوسف و براکەی ، لەسۆز ومهرەبانی خوداش نائومێد مەبن، چونکە بەڕاستی کەس نائومێد نابێ لە سۆز و مهرەبانی خودا جگەلەو کەسانەی بێباوەڕن).

قورئانی پیرۆز نائومێدی بە کافربوون لەقەڵەم دەدات، بۆچی قورئانی پیرۆز ئەم پەیامە بەهێزەمان ئاڕاستەدەکات کەنائومیدبوون لەڕەحمەتی خودا لە ئاینی ئیسلام دا حەرامە، چونکە هەر ئومێدە کەموسڵمانە پێشینەکان ڕاهینانیان لەسەر کردوە و بەهۆیەوە هێزیان دەستەبەر کرد بۆ فەتح کردنی دنیا !!

هەروەك کاریگەری و کاردانەوەی ویستراو لەگەڵ بەرەوپێش چوون لەتەمەن باشترە لە هۆکارەکانی تر وەك پارێزگاری کردن لەکێش و دورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان و پەیڕەو کردنی وەرزش، ئەم هۆکارانە کاردەکەنە سەر متمانەی مرۆڤ بەهۆیەوە دەشێ زیاتر لە ٣ساڵ تەمەن درێژبکاتەوە .

لێکۆڵەران لەلیکۆڵینەوەکەیان ٦٦٠ کەسیان وەك سمپڵ وەرگرت کەلەنێوان تەمەنی ٥٠ساڵ بۆسەرەوە بوون، تێکڕای مردنیان بەراوردکرا بە تێکڕای وڵامدانەوە و بیروڕایان بۆ ئەم پرسیارانەی پێش ٣٢ ساڵ ئاڕاستەیان کرابوو وەك (چەندە بەناو ساڵداچونت مانای بیکەڵك بوونت دەگەیەنێت) د. لیفی، کە سەرۆکی تیمەکەیە دەڵێت پەیوەندی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان بیرکردنەوەی ویستراو و تەمەن درێژی .

جگە لەمەش توێژەران ئاماژە بەوەدەکەن کە ئەمە تەنها تاکە هۆکارنییە، بەڕای ئەوان هەوڵدان ڕۆڵی گرنگ دەگێرێ لەکاریگەری لەسەردڵ. دەرکەوتوە کە دڵ و دەمارەکانی کەسانی بەساڵاچوی ڕەشبین وەڵامدانەوەی نابێت بەشێوەیەکی باش بۆ هەوڵدان وفشار .

ئەگەری هەیە کە هەڵوێستە نەویستراوەکان کەکۆمەڵگا ئاڕاستەی بەساڵاچوانی دەکات کاریگەری لەسەر مرۆڤ هەبێت بێ ئەوەی هەستی پێ بکات، بەم جۆرە لیکۆڵەران جەخت لەسەر دوو لایەن دەکەنەوە لەلێکۆلینەوکانیان، یەکەمیان ڕوخینەرە، چونکە ڕوانینی نەویستراو بۆ خود ئەگەرەکانی ژیان کەم دەکاتەوە، هەرچی دووەمیانە هاندەرە ئەویش تێڕوانینی ویستراو بۆ خود تەمەن درێژ دەکاتەوە . لەهەمان کاتدا هۆشداری دەدەن لە مامەڵەکردنی نەویستراو لە کۆمەڵگای ڕۆژئاوایی لەگەڵ بەساڵاچوان، چونکە دەکرێ بیان خاتە کێشەوە.

دەتوانیین لەم لێکۆڵینەوانە ئەم ئەنجامانە دەستە بەرکەین :

١-گەشبینی بەرگری لەش زیاد دەکات و بەختەوەری بۆ مرۆ دەستە بەر دەکات ئەوە رەفتاری پێغەمبەری خۆشەویستە، چونکە کاتێ لەبارەی رەفتاری پێغەمبەرﷺ لەعائیشەرضي الله عنها یان دەپرسی دەیگوت رەفتاری قورئان بوو(کان **خلقه القرءان**) بەتەواوی قورئانی لەژیانیدا پەیرەو دەکرد، بۆیە گەیشتبووە بەختەوەرییەکی رەها، پێویستە ئێمەش لەسەر ئەم رێبازە بین.

ئاماژەیەکی خودای گەورە هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگانە و دژوارییەکانی ژیان، لەکاتێك پزیشکی دەروونی داوای ڕازیبوون بەواقعمان لێدەکات ، خودای گەورە ئەم ڕەزامەندییەمان بۆ لەقورئان بەر جەستەدەکات: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ ﴾البقرة

ئەگەربێین ئەم ئایەتە پراکتیزەبکەین هەموو کێشەو نیگەرانییەکان، کە هۆکارن بۆ ڕاڕای دەسڕێتەوەو نامێنێ، چونکە بڕوادار ڕازییە بە بڕیاری خوا هەرچەندە لە ڕواڵەت دا خراپە و شەڕی تێدابەدی بکرێت، بەڵام خێری لەدوا دێت.

بڕوادار چاوەڕێی ئەم خێرەدەکات کە گەشبینی پێویست دەستەبەر دەکات و دوور دەکەوێتەوە لەغەم، ئەمەش چارەیەکی گونجاو و سەرکەوتوە بۆ ڕاڕای.

٢-بیرکردنـەوەی ویـستراو گـرنگتر وکاریگـەر تـرە لەچارەسـەر کردنـی نەخۆشـییەکان، بەبـەراورد بـە چـارە سـەری پزیـشکی! پزیـشکەکانی دنیـا سـەرنەکەوتن لەدەسـتەبەرکردنی هیـواو بەختـەوەری بـۆ مـرۆڤ کەلـە سـەرمردنە، بـەڵام قورئـان ئـەم بەختەوەریـەیان بـۆ دەسـتەبەر دەکـات لەهـەرکاتێك بێـت، سـەیری پێغەمبـەر (ﷺ) کەلەسـەر پێخـەفی مردنـە، چـی کـرد؟ ئایـا ئایـا غـەمبار بوو؟ئایـا بـێ ئومیـد بوو؟؟ئایـا ڕاڕا وکۆشەگیر وترساو بوو؟هەرگیز!!!

کاتێـك کـچەکەی فاطمـة(ﷺ) گـوتی :(وأکربـاه) وای لـەم غەمـە گـەورە، پێغەمبـەر (ﷺ) فـەرمووی (خـەم لەسـەر باوکـت نییـە دوای ئـەم ڕۆژە)!!! سـەیری ئـەم گەشـبینی یـە بکـەن، پێغەمبـەر(ﷺ) لەسـاتی مـردن دا بەختـەوەر و دڵ خۆشـە بەدیـداری خـوا، چـی لـەبارەی ئێمە ئایا شوێن پێ ئەم پێغەمبەرەمان هەڵگرتووە ؟

٣-مامـەڵەکردن لەگـەل واقـع و ڕازی بـوون لـە خـود و قـەناع بـوون، مـرۆڤ زۆر بەختـەوەرتر دەکـات، ئـەو مرۆڤـەی زۆر بۆڵـە دەکـات و ڕازی نییـە بـە بەشـەڕۆزی خـۆی زۆر کلـۆڵ دەردەکـەوێت و دەزگـای بـەرگری لاوازە، ئەمـە ئـەوە ڕوون دەکاتـەوە کەبۆچـی بیرکردنـەوە لەنەخۆشـی و تـرس و غـەم بیرکردنـەوەی نەویـستراوە ، هـەموو ئەوانـە ئەگـەری تـوش بـوون بەنەخۆشـی درێـژ خایـەن زیـاتر دەکـەن پێغەمبـەر(ﷺ) لەهـەموو مرۆڤێـك گەشـبین تربـوو بـە ڕەحمـەتی خـوا، هانمـان دەدات لەسـەر گەشـبینی و ڕازی بـوون هـەروەك دەفـەرموێ:(رضـيتُ بـالله ربـاً وبالاسـلام دينـاً وبـالقران إمامـاً)هەرکەسـێ ئەمـە

بلـێ خـوای گـەورە بـەڵێنی داوە لـەرۆژی دوایـدا لێـی خۆشـدەبێت بـەڵێنی خوداش حەقە .

هـەموو ئەوانـەی پێـشوو لـە ئایـەتێکی پـیرۆزدا کـورت کراوەتـەوە کـەخودای گـەورە ئاراسـتەی پێغەمبـەرمانی کـردووە بـۆ ئـەوەی فێرمـان بکـات کەچـۆن ڕەفتـاری ویـستراو لـەژیانمان پـەیرەو بکـەین کەدەفـــــــەرموێ: ﴿ وَٱصۡبِرۡ وَمَا صَبۡرُكَ إِلَّا بِٱللَّهِۚ وَلَا تَحۡزَنۡ عَلَيۡهِمۡ وَلَا تَكُ فِي ضَيۡقٖ مِّمَّا يَمۡكُرُونَ ١٢٧ ﴾ النحل:

واتـە:(ئـەی پێغەمبـەر ﷺ، ئـەی ئیمانـدار) خـۆگرو ئـارام گریـە خـۆگیری و ئـارام گریـشت تـەنها بـە کۆمـەکی خـودا بەدەسـت دێـت، خەفـەت مـەخۆ لـە بێبـاوەڕان کـە بـڕوا نـاهێنن، دڵ گـران مەبـە لـە بەرامبەر ئەم پیلان ونەخشانەی کە دوژمنان دەی گێڕن .)

ئـارمگرتن وغـەم نـەخواردن و بۆڵـەبۆڵ نـەکردن و نیگـەران نـەبوون هـەموو ئەمانـە ئـەنجامیان هەیـە بـەڵام کـام ئـەنجام ؟ وەڵامـی ئەمـە لەئایـەتی دوایـدا ڕوون دەبێتـەوە کەدەفـەرموێ: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحۡسِنُونَ ١٢٨ ﴾ النحل

واتـە: (چـونکە بەڕاسـتی خـودای گـەورە لـە گـەڵ ئەوانەدایـە کەخۆیان پاراستووە لە گوناە و چاکەکار و چاکە خوازن) .

ئایا شتی لەوە جوانتر هەیەکە بە بەردەوام خوا لەگەڵت دابێت؟

فشاری دەرونی و نارامگرتن

لێکۆڵینەوە پزیشکی و دەرونییەکان جەخت لەسەر کاریگەری فشار دەرونییەکان دەکەنەوە لەسەر دەزگای بەرگری، کە مرۆڤ توشیان دەبێ، لێکۆڵینەوەکە لەگۆڤاری (proceedings of the National Academy) بلاوبوویەوە، دەریخست خانەکانی بەرگری لای ئافرەت توشی ڕووخانی خێرادەبنەوە ئەگەر توشی فشاری دەرونی بەرز ببنەوە.

ئەم ئەنجامە ڕەهەندی نوێی زیاد کرد بۆکاریگەری فشاری دەرونی، کەپێشتر تەنها لە کاریگەری فیسیۆلۆجییەکان تەسك دەکرایەوە، هەرچەندە لێرەدا کاریگەری دیار هەیە لەسەر دەزگای بەرگری لەناو تەنی لەشدا . لێکۆلینەوەکان لەسەر تیلۆمیرز(Telomeres) چڕکرانەوە، کە لەناو بۆهێڵە بۆماوەییەکانی خانەی بەرگری لای ٥٨ ئافرەت تەمەنیان لەنێوان (٢٠-٥٠) ساڵ ئەنجامدرا، تیلومیرز هەڵدەستێ بەداپۆشینی کۆتایی کرۆمۆسۆمەکان و کەم کردنەوەی لەبەرهەم هێنانی ئەو خانانەی کەپێوانەی تەمەن دیاردەکەن کاتێك دەگاتە بچوکترین نرخ بۆ خانەکان لەبەرهەمهێنان دەوەستێ .

لەکورتەی توێژینەوەکەدا تیلومیرات لەخانەکان لەلای ئافرەتی توش بوو بە هەڵچوون یان پاڵپەستۆی دەرونی ڕێژەی ژیانیان (١٠) ساڵ کەم تردەبێتەوە لەچاو ئەوانەی توشی ئەم پاڵەپەستۆیە نابن . فشاری دەرونی درێژخایەن تەمەنی خانەکانی لەش کەم دەکاتەوە گرنگترینیان خانەکانی بەرگریە . هەروەك لێکۆلەر (إلیسا إیبیا) لەزانکۆی (کالیفۆرنیا لە

فرانسیسکۆ) دەڵێ : توێژەران پێیان وایە ئالاتی ڕاستەقینەلە نێوان عەقل و ئـەم خانانـە هێـشتا نادیـارن، بـەردەوامن لـە کـار بـۆ زانینـی خانـەی تـر کەکاریگەرە بەفشار و پاڵپەستۆی دەرونی.

فشاری دەرونی و وەستانی دڵ

بەڵگەی زانستی جەخت لەسەر فـشاری دەرونـی و سـۆزداری دەکەنـەوە کە لەوانەیە هاندەربن لەسەر دروسـتکردنی ئـازاری سـنگ و نەخۆشـییەکانی دڵ، لای زۆری خەڵك بەتایبـەتی ئەوانـەی جوڵـەیان کەمـە، ئەمـە لەسـەریان ترسـناکتردەبێت، لێکۆڵینـەوەی زۆر لـەبارەی ئـەم بابەتـە بڵاوکراونەتـەوە سـەلمێنراوە هەوڵـدانی فیزیـایی وفـشاری سـۆزداری وهەڵـچوون وتـوڕەیی هـەموویان هانـدەرن لەسـەر دیارکـەوتنی ئـەم نیشانانە، زیـاتر لـەوەش و وەستانی دڵی لەناکاو لای ئەوانەلە ڕێژەی هۆکارە ترسناکەکان زیاترە .

نیـشانەکان لـەماوەی سـەعاتێك یـان دوو سـەعات لـەدوای پرۆسـەی هەڵچونەکان دەست پێدەکەن . توێژەران پێان وایە لەسـەرەتای تێگەیـشتن دان،لـەبارەی ئـەو ئالیەتانـەی کەئـەم هاندانـەیان تێـدا ڕوودەدات. لـەم لێکۆلینەوەیەکەلـــــەگۆڤاری (Psychosomatic Medicine) بڵاوکراوەتەوە پێیان وایە هۆکارە هاندەرەکان هۆکاری دەرەکین، کەدەشـێ بـاری دەرونـی یـا هـەر هەڵـچوونێکی تربێـت کەگۆرانـەکان ڕاسـتەوخۆ دەردەکـەون دەگۆڕێـت بـۆ شـڵەژان و نەخۆشـی تـر، ئـەو لێکۆڵینەوەیـە پێداچونەوەیەکی فراوانی زۆر لێکۆڵینەوەی پـێش خـۆی لـەخۆدەگرێت، کە

لەنێوان سالآنی (١٩٧٠_٢٠٠٤) لەبارەی هاندەری ڕەفتارە سۆزدارییەکان و، بوونی چەند بارێکی نەخۆشی بەهۆی کارەساتە سروشتییەکان و شەڕ و بۆنە وەرزشییەکان سەلماند . هۆکاری هاندەری تر کەبەستراوەتەوە بە ئازاری دڵی لەناکاو چالاکی سێکسی ڕۆچونی لەخواردنەوە کحولییەکان و ناڕێکی خەوتن خواردنی ژەمی چەور لەخۆدەگرێ، بەلآم ئەمانە هەموییان پێویستیان بەلێکۆلینەوەی فراوانترە بۆچەسپاندنیان.

فشاری دەرونی و شێرپەنجەی پێست :

توێژەرەان لەلێکۆلینەوەیەك کەلەسەرئاژەڵ پەیرەو کرا لەگۆڤاری (Journal of American Academya of Dermataligy) ئەنجامەکە بلأوکرایەوە بۆیان دەرکەوت، توشبوونی مشك بەهەڵچونی دەرونی لەگەڵ تیشکی سەروبنەوشەیی دەبێتە هۆی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست لەماوەی نیوەی کات لەچاو ئەوانەی کەتەنها تیشکەکەیان بەردەکەوێ.

توێژەران ئاماژە بەلێکۆلینەوەی تر دەکەن کەهەمان کاریگەری لەسەر مرۆڤ هەیە، پرۆگرامەکانی کەمکردنەوەی شلەژانی دەرونی وەك یۆگا وڕاهێنانی تێ ڕامان (التأمل) وبیرکردنەوە یارمەتی ئەوکەسانەدەدەن، کە ئەگەری توش بوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی پێستیان هەیە بۆخۆپاراستن لێی، پرۆگرامەکانی کەم کردنەوەی شلەژانی دەرونی یارمەتی زۆری خەڵك دەدەن، بەلآم گرنگی زۆرتری هەیە لای ئەوانەی کەڕێژەی ترسناکیان بە

توشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجە بەرزە بەپێ ی قسەکانی (فرانسیسکۆ توسک) مامۆستای یاردەدەر لە نەخۆشییەکانی پێست لەدەزگای (جون هویکنز) .

لێکۆلینەوە لەسەر (٤٠) مشك ئەنجامدرا کەدەرکەوت ئەومشکەی لەیەك کاتدا ڕووبەڕووی شلەژانی دەرونی و تیشکی سەروبنەوشەیی دەبێتەوە تەنها لەماوەی (٨)هەفتە، توشی وەرم دەبێ ، بەڵام ئەم مشکانەی تەنها تیشکی سەرو بنەوشەییان بەرکەوتوە و توشی وەرم هاتون بەلانی کەم (١٣)هەفتەی پێویست بووە،پاش تێپەڕبوونی (٢١)هەفتە لەگەڵ هۆکارە زەرەرمەندەکان (١٤)مشك لەنێوان (٤٠) مشك دا توشی شێرپەنچەی پیست بوون، بەبەراورد لەگەڵ دوومشك کەتوشی شلە ژانی دەروونی نەبوون.

زۆربەی شێرپەنجەکانی پێست لەجۆری وەرەمی خانەکانن، کەجۆرێکە لەوەرەمە پیسە بێ ڕەنگەکان، کەتوانای زۆری هەیە لەبڵاوبوونەوە بۆبەشەکانی تری لەش . توێژەران لە هەوڵی ئەوەدان بۆ لێکۆلێنەوەی زیاتر بۆ ڕوون کردنەوەی کاریگەری توشبوون بەشلەژانی دەرونی لەسەر پێشکەوتنی شێرپەنجەی پێست لای مرۆڤ.

دکتۆر توسك دەڵێ: فشاری زۆر هەیە لەسەر بوونی کاریگەری سلبی فشاری دەرونی درێژخایەن لەسەردەزگای بەرگری وبەشەکانی تر لەلەشمان، بەڵام بۆ یارمەتی لەسەر دروست کردنی میکانیزمی چارەسەرکردنی نوێ ، ئێمە پێویستمان بەتیگەیشتنی زیاتر هەیە لەو لایەنانەی کەشلەژانی دەرونی کاریان تێدەکات بۆ دروست بوونی ئەم وەرمە شێرپەنجەییانە.

فشاری دەرونی و بەرز بوونەوەی کۆرسترۆل

لەم دواییانە لێکۆڵینەوەیەك بڵاوبوویەوە کەپەیوەندی نێوان ڕێژەی کۆرسترۆل لەخوێن و مەوادی کاریگەری تاك بەشلەژانی دەرونیو ڕێگە مامەلەکردن لەگەڵی پیشاندەدات، ئەگەر کەسێك بکەوێتە ژێرباری ئەم کاریگەریانە، ئەگەر ئەو کەسەی توشی فشاری دەرونی دەبێت ئەوا ئاستی کۆرسترۆل بەشێوەیەکی خراپ زیاد دەبێت لەماوەی چەند ساڵی یەکەم، بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی توشی ئەم جۆرە فشارە نەبووینە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە کە(أندروستبتو) سەر پەرشتی دەکرد لەزانکۆی لەندەن، (٢٠٠) کەسی لە هەردوو ڕەگەزی لەخۆگرتبوو کەلەناوەڕاستی تەمەنیان بوون . هیچیان پێشتر توشی کێشەی دڵ یا بەرزبووەنەوەی فشاری خوێن نەبووبوون، لەخوێنی هەریەکەیان نمونەیەك وەرگیرا لەگەڵ هەڵسەنگاندنی ئاستی شلەژانی دەرونی لای هەریەکەیان، پاش ئەمە تاقیکردنەوەی دەرونی جیاوازیان لەسەرکرا، ڕاستەوخۆ ڕێژەی کۆرسترۆل لەخوێنیان پێوانە کرا، دیارکەوت کە ڕێژەکە لەرێژەی سروشتی خۆی زیادی کردووە.

لەدووبارە کردنەوەی پێوەرەکان پاش سێ ساڵ لەگەڵ ئەنجامەکانی هەمان ئاستی بەرزبوونەوە لە کۆرسترۆڵ لای هەردوو ڕەگەز بەشێوەیەکی یەکسان بەدیارکەوت، لەگەڵ چاودێری کردنی هۆکار وەك ئاماژەکردنی

قــەبارە و بارســتەی لــەش و جگەرەکێـشان چارەســەری هۆرمــۆنی و خواردنەوەی کحول.

لێکۆڵـــەر (ســـتبتو) لەولێکۆڵینـــەوەی کەلـــەژمارەی کۆتـــایی گۆڤـاری(Heaith psychohogy))، بڵاوکراوەتــەوە دەڵێــت : وەلآم دانەوەی کۆرسترۆل لەگەڵ ئاستی شلەژانی دەرونـی وەك هـەواڵ گەیـەنێك ڕەنگ دانەوی لەسەر زۆری و چۆنیەتی مامەلـەکردنی کەسـەکان لەگەڵ ئـەو گرفتانەی کەرۆژانە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، لەبەر ئەوە هەرچەندە کاریگـەری کۆرســترۆل زیاتربێــت هۆکارەکــەی زیــادبوونی کاردانــەوەی هەڵــچونە دەرونییــەکانی ڕۆژانەیــە، کــە کەڵەکــەبووی ئــەم کاردانەوانــە و لەگــەڵ بەردەوامی هەڵچونەکانی ژیان دەبێتـە هـۆی زیـادبوونی ڕێـژەیی کۆرسـترۆل یان چەوری، بەزۆری لەسێ ساڵی داهاتوودا.

هەروەها دەڵێ : زۆر پێویستە بزانین مامەڵەکردنی تاك لەگەڵ هەوڵدان یاهەڵـچونی دەرونـی، بریتیـە لەیـەکێ لەولایەنانـەی کـە ئاسـتی کۆرسـترۆل لەخوێن بەرزدەکاتـەوە . شـێوەکانی دڵتـەنگی جۆراوجـۆرە، لەوانەیـە ژیـان لەگەڵ نەخۆشی دریژخایەن، هاتنەپێـشی کـار یـا تـاقی کردنـەوە، لێکـەوتن لەزیانێکی ماڵی،حیسابکردنی خـەرجی ڕۆژانە، لەوانەشە کاریگـەرییـەکانی بـە تێپەرینی لەگەڵ کات زیاتربێت، دەبێ بزانرێت کاردانەوەی کەسەکان لەگەڵ ئەم بارانە لە کەسێك بۆیەکی تر جیاوازە.

بەم شـێوەیە زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان جـەخت لەسـەر مەترسـی فـشاری دەرونــی چارەســەرنەکردنی و چــونەژێربار دەکەنــەوە، لێــرەدا پێویــستە

تێبگەین کەبۆچی ئەو ئایەتانەی باسی(صبر)دەکەن لەقورئان ڕێژەیان زۆرە، سەروەرمان محمد(ﷺ) یەکەم ئارامگربووە، کە سەر چاوەیەکە دەتوانین هێزی لێوەرگرین بۆ ئارامگرتن و چارەسەری فشاری دەروونی.

چی لەبارەی بڕوادار؟

بڕوادار بریتیە لەدورترین خەڵك لەفشاری دەروونی، چۆن ؟ چونکە خوای گەورە چارەسەرێکی بەهێزی پێبەخشیە کەبریتیە لەئارامگرتن، خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَإِن تَصۡبِرُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ ﴿١٨٦﴾ ﴾ آل عمران

بێباوەڕ دەڕوانێتە دونیا کەکۆتایی هەمو شتێکە، ژیان دوای مردن نییە، ئەمەش ئازارەکانی زیادەکات هەروەها فشارە دەرونییەکانی کەتوشی بووە دوو هێندە دەبێت . چونکە هیچ چارەسەرێکی بۆکێشە و نیگەرانییەکانی نییە.

بەڵام دەبینین ئیماندار ئارامدەگرێت لەپێناو گەیشتن بەخوا چارەسەری فشارەکانی دەکات بەهەموو ئارامی و هێمنی و بەختەوەریەك، لە دژوارترین بارەکانی فشاری دەرونی، بەختەوەرە و ڕازیە بەقەزا و قەدەری خوا، بۆیە خۆشویستمان پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێ: (عجبتُ لحال المؤمن ...إذا أصابته ضراء صبرا فكان خيراً له، وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له) واتە : سەیرم بە حالی بڕوادار دێ کەتوشی ناخۆشی هات صبردەگرێ

کەخێرە بۆ ئەو، ئەگەر توشی نەخۆشی هات و سوپاس گوزارە بوو خێرە بۆی.

لێرەدا لە باوەڕبوون بەخوای گەورە تێدەگەین، توێژەرە بەریتانییەکان گەیشتونەتە ئەوەی کە باوەڕبوون بەخوا ئازارکەم دەکاتەوە، گۆڤاری (دەیلی مایلی) بەریتانی بڵاوی کردەوە، کەئەکادیمییەکان لەسەنتەری ئۆکسفۆرد بۆزانستی زەینی لەبەریتانیا تاقیکردنەوەیان لەسەر (١٢)کاتۆلیکی و(١٢)بێ باوەر ئەنجامدا بەپشکنینی خۆراگریان بۆ ئازار، کاتێك ڕووبەڕووی کارەبالێدان کرانەوە، بەدیارکەوت کەکاتۆلیکیەکان توانای خۆڕاگری زۆریان هەیە بەرامبەر ئەو ئازارەی کەلە ڕێگەی کارەبا بەرکەوتنەوە توشیاندەبێ، توانیان ئەوبەشەی مێشك کە پەیوەستە بەکۆنترۆلکردنی ئازار چالاکی بکەن.

توێژەران لەڕێگەی چاودێری کردنی دەماغ ئەوەیان دۆزیەوە:لای کاتۆلیکەکان ئەولایەنەدەماریانەی کەپەیوەستن بەکۆنترۆلکردنی ئازارچالاکبووە، بەلآم بێ باوەڕەکان (الملحدون) دەماغیان هیچ چالاکییەکی نیشان نەدا پەیوەست بەکۆنترۆلکردنی ئاستی ئازار، بەڵکو هەروەك خۆی مایەوە بەدرێژای ماوەی تاقی کردنەوەکە .

ڕابمینین چۆن باوەڕبوون بەخوا صبر و تواناو بەرگری بەمرۆڤ دەبەخشێ، بەلآم بەداخەوە زۆربەی تاقیکردنەوەو لێکۆلینەوەکان لەسەر مرۆڤی غەیر ئیسلام جێ بەجێ کراوە، ئەگەر هاتوو باوەڕبوون بەخودا لەدینەکانی تر سودی هەبێت ئەی چی لەبارەی موسڵمانان کەدوای دینێکی

حەق کەوتون ؟ پێویستە کاریگەری سەدان جار زیاتربێ، چەند هیواخوازین کەزانایان و پزیشکانمان بەتاقیکردنەوەی لەم جۆرەهەڵسن کە ڕۆژئاواییەکان هەڵساون پێی بەڵام لەسەرکەسانی موسڵمان.

لەگەڵم دا سەیرکە چۆن خودای گەورە فرمانمان پێ دەکات بەئارامگرتن چۆن جەخت لەسەر پاڵپشتی خۆی دەکاتەوە بۆمان ئەگەر ئارامبگرین، خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿٤٦﴾ ﴾ الأنفال

ئایا لەوە جوانتر هەیە کەخودای گەورەلە هەموساتێك لەگەڵتدابێ؟ ئایا ئەم هەستە بەس نییە بۆ چارەسەرکردنی هەرفشاریکی دەرونی هەرجۆرێ بێ؟.

لەگەڵمدا ورد بەرەوە لەم دەقە کە هێز و توانا بەئیماندار دەبەخشێ بۆچارەسەرکردنی فشارە دەرونییەکان جا هەر جۆرێك بێت، مادام ئامانجەکەی بریتییە لەبەهەشت و ڕەزامەندی خوا، کەدەفەرموێ: ﴿ وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبۡتِغَآءَ وَجۡهِ رَبِّهِمۡ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ وَيَدۡرَءُونَ بِٱلۡحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٤﴾ ﴾ الرعد

هێزی دەستگرتن بەسەر تووڕەیی(خۆکۆنترۆلکردن)

توورەبوون یەکێکە لەو ئاکارانەی کەپێغەمبەر (ﷺ) قەدەغەی کردوە،چیرۆکی ئیعرابیەکەمان بیردێتەوە کەهاتبوو ئامۆژگاری لەپێغەمبەر(ﷺ) وەرگرێ، پێغەمبەر(ﷺ) پێی فەرموو (تووڕەمەبە) داوای زیاتری کرد، دووبارە پێ ی فەرموو(تووڕەمەبە) داوای زیاتری کرد سێ بارە فەرمووی(توورەمەبە)! پێغەمبەر ئەمەی هەردووبارەکردەوە تا ئیعرابیەکە کۆتایی بەپرسیارەکانی هێنا . پرسیار ، بۆچی پێغەمبەر(ﷺ) بەم شێوەیە گرنگی بەبابەتی تووڕەبوون داوە ؟ کاریگەریە ترسناکەکانی چین هۆکارەکانی چارەسەری چین؟ ئەمەبابەتی لێکۆلینەوەکەمانە.

پێم باشە بۆ ئەمە ئەنجامی ئەم لێکۆلینەوە زانستییە کەلەسەر پێگەی (BBC)بلاوکراوەتەوە خالێ بەخالێ پیشانی بدەم، هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کەهەندێ گومڕاو بەگومانەکان هەمیشە داوای سەرچاوەی زانستی دەکەن، گومانیان لەم ڕاستیە زانستیانە هەیە، کە ئێمە لە لێکۆلینەوە ئەعجازیە زانستیەکان ئاماژەی پێ دەکەن، باشترین ڕێگە بۆ دوورخستنەوەی ئەم ڕەخنانە،وتەی زاناکانی ڕۆژئاوایە کەلەسەرپێگەکانیان وەریدەگرین بێ ئەوەی هیچی لێ بگۆڕین.

تووڕەبوونی ویستراو(ئیجابی):

لە لێکۆڵینەوەیەك كە بانكی زانیاری (كاهون) لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت پێی هەڵساوە، هاتوە كە لەدەستدانی ژێری ساڵانە لەبەریتانیا پێویستی بە (٦) ملیار جنەیهی ئیستەرلینی هەیە.ئەم لێكۆڵینەوە دەڵێ ئەوانەی ئەعصابیان نامێنی هەرچی لەكاسەو قاپ و قاچاغ هەیە دەی شكێنن.هەروەها دەڵێ پیاوان زیاتر لەئافرەتان توشی لەدەست دانی ژێری دەبن، (٢٠) لەسەدا لەو سمپلەی كە(٧٠٠) كەس لەخۆدەگری وتاقی كردنەوەیان لەسەر كراوە پێیان وایە شلۆقی و ژاوەژاوی شەقامەكان پاڵنەریانە بۆ تووڕەبوون . بەڵام زیاتر پێیان وایە چاوەڕێكردن لەسەر تەلەفۆن هاندەرە بۆ تووڕەبوون، یەك لەچواریان كەلێكۆلینەوەیان لەسەركراوە دەزانن چۆن تووڕەییان بە ڕێگەیەكی ئیجابی دەربڕن.

(دونا دوسون) كەپسپۆری دەروونزانییە دەڵێ: تووڕەبوون شتێكی زۆر ئاڵۆزە، هۆكارەكەی زۆر جار بریتی یە لە ترسان لە زەرەرمەندبوون، یان ترسان لە بەركەوتن، یا ترسان لە لەدەسانی هیوا و بێ ئومێد بوون، ئەوان تووڕەبوون بە سۆزێكی سلبی لەئێمە دەگەیەنن، بەڵام لەواقعدا سۆزێكی ئیجابیە وبەسودە، دەوەستێتە سەر ئەو ڕیگەی كەچۆن دایدەمركێنیتەوە، باشترە بەشێوەیەكی سروستی سۆزەكانمان دەربڕین، لەلاشەو عەقلمان كپی نەكەینەو، پێویستە پارێزگاری چۆنیەتی دەربرینی تووڕەیمان بەشێوەیەكی ئیجابی بكەین، هەوڵدەین بۆ كردارێك كەهەڵوێستی تووڕەیمان بگۆڕێت ! تووڕەبوون سلبیە و دەبێتە هۆی ڕژانی هۆرمۆنەكان و دەزگای

بەرگری لاوازدەکات بەتێکشکاندنی خانە سەرەکییەکانی بەرگری، پێغەمبەر چۆن چارەسەری تورەیی ئیعرابیەکەی کرد؟

لێرەدا بیرکەوە و سەیرکە چۆن پێغەمبەر(ﷺ)تورەنەبووە، تەنها لەیەك باردانەبێ ئەویش کاتێك مافەکانی خوا پێشێل بکرێ واتە، توڕەبوونی پێغەمبەر یەك ئاڕاستەی هەبووە ئەویش بۆ پاراستنی سنوری قەدەغەکراوەکانە، ئەمەش پاریزگاری کردنی کۆمەڵ لەخۆدەگری، پێغەمبەر(ﷺ) بەشێوازی فێرکاری دروست جیا دەکریتەوە، ئەو هەڵوێستانەی کەمرۆڤی ئاسایی تێیدا توڕەدەبن سوودی لێوەرگرتوە، بۆئەوەی پەند و ئامۆژگاری بەئێمە ببەخشێ.

لەوانەشە چیرۆکی ئەو ئیعرابیە بزانین کەبەتورەیی بەرەو پێغەمبەر(ﷺ) هات و بەشێوازیکی توند هاواری بەسەر داکرد گوتی:یامحمد(ﷺ)ئەوەی خوا بەتۆی داوە بیدەمنیش .... هاوەڵە بەڕێزەکان تورەبوون هاتن بیکوژن، بەلام پێغەمبەر (ﷺ) بەمیهرەبانی پێیگوتن : لە من و ئەوگەرێن، نەخۆشییەکەی ناسی و چارەسەرەکەشی لابوو. ئیعرابیەکە توڕەبوو هاوەڵەکانی پێغەمبەر(ﷺ)یش توڕەبوون، بەلام پێغەمبەر(ﷺ) بەهێمنی چارەسەری کێشەکان دەکات، وانەیەکمان فێردەکات لەچارەسەرکردنی توڕەیی، پێغەمبەر(ﷺ) فەرمانی بەم ئیعرابیکرد کەچی دەوێ لە(بیت مال) بیبا، بەم هۆکارەش ئیعرابی تێگەیشت لەبەخشندەیی پێغەمبەر(ﷺ)، کە ئەو پیاوێکی ئاسایی نییە بەڵکو پێغەمبەرێکی نێردراوە، داوای لێبوردنی کردوو موسڵمان بوو.

لێرەدا وردبنەوە کە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) ئەم هەڵوێستەی بەکارهێنا بۆ فێرکردنی هاوەڵەکانی سەیری ئەم پرۆگرامە ئیجابیەبکەن لەشێوازی باشترین مرۆڤ، پێ یگوتن ئەگەر لێگەڕابام دەتان کوشت و بەکافری دەمرد ! ! بەلاّم ئەم ئیعر ابیە گەڕایەوە ناو هۆزەکەی و هەموویانی مووسڵمان کرد! بەخوا سوێندتان دەدەم ئەوە پێغەمبەری توندوتیژیە یا میهرەبانی؟

توڕەبوون دەزگای بەرگری لاوازدەکات:

تایبەت مەندی وئاکارەکانی بەرگەگرتنی لاشە دژی نەخۆشی و زوو سارێژبوونی دەگەڕێتەوە بۆ توانای دەزگای بەرگری، دکتۆر (انا مارشلاند)لەزانکۆی (بیتسبرە)ی ئەمریکی دەڵێت : ئەوکەسانەی ئاستی ئاگایی تورەبوون (نیوروتیسیزم)یان بەرزە نابنەخاوەنی دەزگای بەرگری بەهێز لە ژیان.

توێژەران هەڵسان بەلێکۆڵینەوە لەکۆلێژی پزیشکی زانکۆی (پستبیرە) بەسەرپەرشی دکتۆر مارشلاند کەبە پشکنینی کاردانەوەی زیاتر لە(٨٠) خۆبەخش بۆتاقیکردنەوە کوتران بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی جگەری گوێزراوە، کەنەخۆشیەکی ڤایرۆسییە،ئەم کوتانە دەزگای بەرگری لەش چالاك دەکات لەڕێگەی توشبوونی رێژەیەکی کەم لەڤایرۆس، لەگەڵ ئەوەشدا خۆبەخشەکان چوبوونە ناو تاقیکردنەوە بۆپێدانی سروشتی کەسایەتیان و پلەی ئاگایی دەمارەکان.

بۆ زاناکان دەرکەوت ئەوانەی پلەیەکی بەرزیان هەیە لە بەئاگایی دەماری حەزیان لەگۆڕانی مزاجی توند هەیە بۆ دەمارگیری زۆر، کەئاسانکاریە بۆ وروژاندن و توشبوون بەپاڵەپەستۆ و فشاری دەرونیو ماندوبوونی مێشك، بەدیارکەوت ئەو خۆبەخشانەی خاوەن هەستیاری دەماری بەرزن ئارەزوییان بۆ تۆمارکردنی کاردانەوکانیان لەئاستی ئاسایی کاردانەوە بۆ کوتانی نەخۆشی هەوکردنی جگەری گوێزراوە زیاتر ئەگەر بەراورد بکرێن لەگەڵ هاوتاکانیان ئەوانەی ئاستی بەئاگایی دەماریان ئاساییە.لەوانەیە شیکردنەوەی ئەم ئەنجامانە، کەتوێژەران پێی گەیشتبوون شوێنی ئەوەبێت، کەئەوانەی خاوەنی ئاستێکی بەرزن لەبەئاگایی دەمارین زیاتر ڕووبەڕووی تێکشکان ونەخۆشییەکان دەبنەوە لەچاو ئەوانەی ئاستی بەئاگایی دەماریان ئاساییە.

هەروەها دکتۆر مارشلاند:دەڵێ ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە پاڵپشتی ئەم بیرۆکە دەکات، کەپێشتر پێیان وابوو ئەوانەی خاوەنی ئاستێکی بەرزن لە ئاگایی دەماری کەمتر سود لەدەزگای بەرگریان وەردەگرە لەچاوئەوانەی ئاستی ئاگایی دەماریان ئاساییە.، زیاتر توشی نەخۆشی و فشارە دەرونیەکان دەبن، لێکۆڵینەوەی پێشوتر کە لە (أوهای) لەولاتەیەکگرتوەکانی ئەمریکا ئەنجامدرا بینرا هێزی کاریگەری کوتراوەکان وچارەسەرە پزیشکییەکان دژی کۆئەندامی هەناسە کەمترە لەلای ئەوانەی کەتوشی فشاری دەرونی بوونە ئەمەش ئەنجامەنوێیەکان جەختی لەسەر دەکەنەوە هەروەك لێکۆڵینەوەکەی أوهای دەری خست کەفشاری دەرونی

وڕاڕای کاریگـەری ڕاسـتەوخۆی هەیەلەسـەر قـەبارەی هۆرمۆنـەکان لەلاشـە لەوانەش کۆنترۆلکردنی کاریگـەری کـارای هەیـە لەسـەر کـارکردنی دەزگـای بەرگری.

توڕەبوون و زیادبوونی کێش و کێشەی تەندروستی:

لێکۆلینەوەیـەکی نـوێ دەری خـست کـۆنترۆڵ نـەکردنی تـوڕەیی لای هەرزەکار دەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی لـەداهاتوو، ئـەم لێکۆڵینەوەیـە گەیشتە ئـەم ئەنجامـەی، ئـەو هەرزەکارانـەی کەڕووبـەڕووی کێشی زیـادە دەبنـەوە ئەوانەن،کـە کێشەیان هەیـە لـەکۆنترۆلکردنی توڕەییـان زانایـان لەلێکۆلینەوەکەیاندا کە لە(کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی) لەسان فرانسیسکۆ پێی هەڵـسان ئــەو هەرزەکارانــەی هەسـتەکانیان دادەمرکێننــەوە بــەتوڕەی، ڕووبـەڕووی مەترسـی قەڵـەوی یازیـادبوونی کـێش دەبنـەوە ئەمـەش بـەرەو نەخۆشی دڵ یا شەکرە دەیانبات.

پزیــشکەکانی ســەنتەری زانیــاری دڵ لــەزانکۆی تکــساس هەڵــسان بەلێکۆڵینەوە *لەسـەر* ١٦ *هـەرزەکار* کەتەمـەنیان لـەنێوان ١٤ تـا ١٧ سـاڵی دابـوو بۆمـاوەی سـێ سـاڵ، تاقیکردنـەوەی دەروونییـان لەسـەر ئەنجامـدان بـۆزانینی چـۆنیەتی کاردانـەوەیان بـۆ تـوڕەیی، دکتۆرەکـان بینیـان ئــەو هەرزەکارانەی کەدەتوانن توڕەییان کۆنترۆڵ بکـەن و بەشـێوەیەکی گونجـاو مامەڵـە بکـەن لـەکاتی توڕەبـوون کـەم تـر توشـی قەڵـەوی دەبنەوە،بـەڵام ئەوانەی کێشەیان هەیە لەمامەڵەکردن لەگەڵ توڕەیی جا بـەهۆی کپکردنـی

هەستەکانیان بێت یالەدەست دانی ژێری ؛ ئەوانەن کەزۆرتر توشـی قەڵـەوی دەبنەوە.

پرۆفیسۆر (ولیام مولر) کە سەرۆکایەتی گروپی توێژینەوەکان دەکات دەڵێ: قەڵەوبوون پەیوەندی هەیە بەڕێگەی ناتەندروست لەگوزارشتکردنی تورەیی، کێشەکانی گوزارشتکردن لەتورەیی لەوانەیە ببێتە هۆی پاشەگەردانی لەخواردن و زیادبوونی کێش، کە ئەمەش ڕۆڵی هەیە لەتوشبوون بەنەخۆشی دڵ لەتەمەنی سەرەتادا، ئەمە تەنها لە خواردن و راهێنان تەسك ناکرێتەوە،بەڵکو پێویستە ئاگاداری لایەنی کۆمەڵایەتی بین.

دکتۆر (مایك فیشر) لەکۆمەڵەی بەریتانی بۆکۆنترۆڵکردنی تورەیی جەخت لەسەرئەوە دەکاتەوە کە : زۆر لەهەرزەکاران کێشەیان هەیە لەکۆنترۆڵکردنی تورەییان، نزیکەی٥٠٪ پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان کە ئاڕاستەماندەکرێ ئەودایك وباوکانەن کە گوزارشت لە و ترسە دەکەن کە سەبارەت منداڵەکانیان هەیانە .

توڕەیی شاراوەی :

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەولاتەیەکگرتوەکان ڕاگەیاند نەخۆشی توشبوون بەهەڵچونی پچرپچر (IED) هۆکاری دەرکەوتنی هەڵچونی لەناکاو و بێ پاساوە لای هەندێ کەس، لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی زیادکردوە کەنزیکەی (١٠) ملیۆن کەسی ئەمریکی توشی ئەم نەخۆشییە بووینە.

ئەم توێژینەوەیە ڕایگەیاند کە ٤ ٠/٠ دانیشتوانی ئەمریکا توشی پلەی بەرزی(IED) بووینە، هۆکاری هەریەك لەوانە لەنێوان (٣-٤) هەڵچونی لێکچوە لەماوەی ساڵێکدا، ئەم نەخۆشییە پێناسەی وردی هەیەلەسەرچاوەکانی پزیشکی دەروونی،بەڵام زاناکان مەودای بلاو بوونەوەی لەنێوان مرۆڤەکان نازانن.

لەوانەیە پزیشك بڕیاربدا ئەگەر توشی ئەم نەخۆشییە بووبین یا ئەگەر هەڵسابین بەدووبارەکردنەوەی هەڵچونی توڕەی و توندوتیژی بۆ هۆکارانێك کەگرنگی وایان نییە، بۆچەند جارێك، بەشێوەیەکی ئاسایی کەس توشبوو بەم نەخۆشییە ژێری لەدەست دەدات لە ناکاو هەڵدەستێ بەشکاندنی شت یا بەرامبەری ڕاوەستان وهەڕەشەکردن لەهەرکەسێك.

توێژەران لەهەردوو زانکۆی هارڤارد و شیکاگۆی ئەمریکی هەڵستان بەلێکۆڵینەوە لەسەر کۆمەڵێك کەپێکهاتبوون(٩٢٨٢)کەسی پێگەیشتوو لە نێوان ساڵانی (٢٠٠١_٢٠٠٣) گەیشتنە ئەم ئەنجامە کە (٣،٧٪) لەم سمپڵەی توێژینەوەیان لەسەرکراوە توشبوون بە نەخۆشی(IED). ڕێژەی توشبووان بەم نەخۆشییە بە(٨)ملیۆن کەس دادەنێن تەنها لە ولاتەیەکگرتوەکانی

ئـەمریکا بـەرزترین ژمارەیـە لەچـاو ڕێـژەکانی پێـشوتر نیـشانەکانی ئـەم نەخۆشییە لە تەمەنی (١٤)ساڵی سەر هەڵدەدات.

دکتـۆر رونالـد کیـسلر سـەرۆکی تیمـی ئـەم توێژینەوەیـە دەڵـێ: (IED) ناسراونییە لەلایەن خەڵکی بەگشتی وەك نەخۆشی، بەڵام قـەبارەی ئـەم ژمارانـەی کـە لێکۆلینـەوەکان ئامـاژەی پێدەکـەن، لەسـەر نـەخۆش و دکتۆرەکـان پێویـست دەکـات گرنگـی پێبـدەن، بەلایـەنی کـەم قـەبارەی بڵاوبوونەوەی بزانن و هەوڵی ستراتیجیەتی چارەسەر کردنی بدەن.

هەروەها هاورێکەی (دکتـۆر إیمیـل کوکـارۆ) ڕوونـی دەکاتـەوە کەخـەڵك دەڕواننە هەڵچونە بەرزەکان، کەپەیوەندە بەم نەخۆشییە کەتەنها ئاکارێکی خراپە، نەك وەك نەخۆشییەك کەهۆکاری بۆماوەیی فسیۆلۆجی هەبێ گرنگی پێبدەن، کە دەشێ چارەسەری هەبێت.

زاناکـــان وای دەبیـــنن کەپێویـــستە سیاســـەتی خۆپاراســـتن و دەستەبەرکردنی چارەسەری سەرەتایی جێبەجێ بکەن ، کـەدەکرێ سـودی هەبێ بۆ یارمەتی دانی ئەو کەسانە، بۆ ئـەوەی دووربکەونـەوە لەوکێشانەی پەیوەنـدی بەنەخۆشـەکەوە هەیـە، وەك ڕاهـاتن لەسـەرخواردنەوەی مـادە کحولییکان یا توشبوون بەخەمۆکی.

توڕەیی و توشبوون بەوەستانی دڵ :

زانا ئەمریکییەکان وای بۆدەچن کە ئاکاری خراپ لەلای کورەگەنجەکان بەرەو توشبوون بەنەخۆشی دڵ دەیان بات لەساڵانی زووی تەمەنیان، هەروەها ئەمە لە ئەنجامی لێکۆلینەوەیەك هاتوە کەئەو کورە گەنجانەی کە توڕەیی هەراسانی کردون کاتێ توشی ماندویتی و کەنەفتی مێشك دێن، زیاتر ئەگەری توشبوون بەنەخۆشی دڵ یان هەیە لەچاو ئەوانەی ئەم بارەیان بەسەردانایەت بەجیاوازی (٣)ساڵ . هەروەها لێکۆڵینەوەکە ئەمەشی ڕوونکردەوە کە گەنجەتوڕەکان پێنج جار زیاتر ئەگەری توشبوون بەوەستانی دڵیان هەیەلە چاو نزیکەکانیان کەئارام و لەسەرخۆن، هەتا ئەگەر لە خێزانێکیش بن لە مێژووی خۆیاندا نەخۆشیەکانی دڵیان ڕووبەڕوو نەبووبێتەوە.

هەروەها دکتۆر (باتریشیا تشانج) کەسەرۆکایەتی بەشێك لەم لیکۆڵینەوەیە دەکات کە لە ولاتەیەکگرتوەکان ئامادەکراوە کەژمارەیەك گەنج توڕەییان دەخەنە ڕوو، بەلاّم ژمارەك گەنجی تر دەی شارنەوە، بەلاّم ژمارەیەکی زۆر لەبەشداربووان زۆر تورەدەبن بێزاری دەستیان بەسەردادەگرێ . ئەم توێژینەوە دیاری خست کەئاکاری خراپ ئاماژەیە بۆ نەخۆشییەکان پێش سەرهەڵدانی نیشانەکانیان وەك نەخۆشی شەکرە و فشاری خوێن .

هەروەها جەختی کردەوە کە باشترین شت کە لاوە توڕەکان پێی هەڵستن ، بریتییە لەسەردانی کردنی پسپۆری تایبەت بۆ فێربوونی ڕیگەی

کـۆنترۆڵکردنی تورەییـان، ئـەو کەسـانەی توشـبوونە بـە نەخۆشـی دڵ تەندروسـتیان باشـتر بـووە لـەو کاتـەی کـەفێری چـۆنیەتی کـۆنترۆڵکردنی تورەییـان بووینـە، دکتـۆر (تـشانج) و هاوڕێکـانی لـە توێژینـەوەکانیان کە(١٣٠٠) قوتابیان بـەکارهێناوە، قوتـابین لەپـەیمانگای (جـون هـوبکنز)ی پزیشکی لەنێوان ساڵانی (١٩٤٨-١٩٦٤).

دکتۆر تشانج دەڵێ سەرەڕای ئەوانەی، کە نازانن تـورەیی چـۆن دەبێتـە هۆکاری نەخۆشییەکانی دڵ ئـەم بەڵگەیـە ئامـاژەبـەوە دەکات کەنـەفس بـە ڕێژەیـەکی لـە ڕادەبـەدەر لـەهۆرمۆن دەر دەدات بـەناوی (کـاجولامینیس) لەوانـە (ئـەدرنالین) کەبەشـێوەیەکی سروشـتی لـە لـەش دروسـت دەبێـت و لـەکاتی ئامـاژەدانی لـەش دەگوازرێتـەوە، ئـەم هۆرمۆنانـە لاشـە دەخاتـە ئامادەباشـی بۆفریاکـەوتن لـەکاتی توشـبوون بەئەفلـەوەنزا (زکـام) یـان کەنەفتی مێشك لـەکاتی تـورەیی یـان بەرکـەوتن بەشـێوەیەکی ناسروشـتی دەرژێنەناو دیواری مولولەکانی خوێن، کـاری دل قورسـتر دەبێ، ڕۆیکردنـی ئەم ڕێژە زۆرەی خوێن فشار لەسەر دڵ دروست دەکات.

توڕەیی و کورتبوونەوەی تەمەن :

لێکۆڵینەوەیەك دەری خست هەست کردن بەتوڕەیی توند ترسناکە و هەرەشە لەژیان دەکات بەتایبەتی بۆئەوانەی کە ئەگەری توشبوون بەکێشەکانی دڵ و نەبوونی ڕێکی لە لێدانی دڵیاندا هەیە، (د.راشیدلامبرت)لەزانکۆی (ییل) ی ویلایەتی (کۆنتیکت) لەگەڵ گروپێك هەڵسان بەتوێژینەوەلە ٦٢ کەسی توشبوو بەنەخۆشییەکانی دڵ و..هتد، ئامێری چاودێریکردنی کارەبایی دڵیان بۆچاندن کە دەتوانێت بالأنسی لێدانە مەترسیدارەکان دیاربکات و لێدانی کارەبایی ببەخشێ بۆ دوبارە گەڕاندنەوەی لێدانی دڵ بۆ باری ئاسایی ، لە کاتێکدا کەسیستەمەکە تێکچووە.

هەروەها توێژینەوەیەکی تر ئەوەی دەرخست کە زەوی لەرزە و شەڕ و پێشبرکێکانی تۆپی پێ ڕێژەی مردن بەوەستانی دڵیان زیاد کردووە، کە دڵ لەڕۆیکردنی خوێن دەوەستێ، هەر لەبارەی ئەم توێژینەوەیە کە ((کۆلێژی نەخۆشییەکانی دڵی ئەمریکی)) پێی هەڵسا لامبرت دەڵێ : بێ گومان کاتێك کۆمەڵێکی تەواو لە دانیشتوان لەژێر فشارێکی بەرزدادەبن دیاردەی مردنی لەناکاو زۆردەبێت، لێکۆڵینەوەکەمان دەستپێکی ڕووانینمانە لە بارەی کاریگەری راستەقینەلەسەر سیستەمی کارەبایی دڵ.

نەخۆشە بەشداربووەکانی توێژینەوەکە هەڵسان بە بەبیر هێنانەوەی وێنەیەك بۆ وروژاندنی توڕەییان، کە توێژەران لەم کاتە توڕەییان (بەنهێنی) پێوانە دەکردن، دەرکەوت کە ناهاوسەنگی لەکارەبایی دڵدا هەیە، لامبرت

گوتی : گروپەکە بەئەنقەست توڕەیی نەخۆشەکانیان وروژاند، بینیمان کە توڕەیی تەنگەژە لە کارەبایی دڵیاندا دروست دەکات، ئەمانەی توشی بەرزترین ئاست لەتەنگەژەی کارەبایی دڵ دەبنەوە لە میانەی توڕەبوون، ئەگەری توشبوونیان بەنەمانی سیستەمی لێدانی دڵ بەرزدەبێتەوە لەماوەی چاودێریکردنیان بە دەجار زیاتر لەچاو ئەوانی تر (کەتوڕەنابن) . زاناکان بۆماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشەکانیان کرد بۆ دیاریکردنی رێژەیی ئەگەری توشبوون بەوەستانی دڵ و چەندێتی پێویستی لێدانی کارەبایی لەلایەن ئەم ئامێرە، کە چاودێری سیستەمی کارەبایی دڵ دەکات.

لێرەدا بیرمان دێتەوە کاتێك پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) پێی گوت: ئامۆژگاریم بکە: فەرمووی (توڕە مەبە) چەند جارێك دوبارەی کردوە ئامۆژگاریم بکە، لەوەڵامیدا پێی فەرموو(توڕەمەبە) (بووخاری گێراویەتەوە)، هیچ یەکێك گومانی بۆ ترسناکی توڕەیی و کاریگەرییەکانی لەسەر دڵ ودەماغ وباری دەروونی مرۆڤ نەدەبرد، چونکە لەسەردەمی جاهلی توڕەبوون لە ئاکارە بەهێزەکان بوو، ئاکارێکی پیرۆز بوو ناویان نابوو(حمّیه الجاهلیه)، پێغەمبەر(ﷺ) توڕەبوونی ڕەتکردەوە تەنها لەیەك بارنەبێت کەناومان ناوە (توڕەبوونی ویستراو) کەتوڕەبوونە لەپێناو خودای گەورە.

پێغەمبەر هەرگیز توڕەنەبووە لەسەر کاروباری دنیا، تەنها لەشکاندنی قەدەغەکراوەکانی خودانەبێت، لەم بابەتە هەرگیز نەرمی نەنواندوە، ئەم جۆرە توڕەبوونە زیان بە مرۆڤ ناگەیێنێت، چونکە خودای گەورە لەگەڵت

دەبێ هۆکارەکانی تەندروستی وسەلامەتیت بۆ ئامادە دەکات،ئەو مرۆڤەی دوور دەکەوێتەوە لەخراپەکاری و لەخواردنەوەی قەدەغەکراوەکان وجگەرەکێشان و هەرشتێك کەخوداتوڕەدەکات، توڕەدەبێت بۆ توڕەبوونی خودا، ئەمە بێگومان لە تەندروستیەکی باشتر و ئارامترین باری تەندروستی دا دەبێت، لە خودا دەپاڕێینەوە کە صبر و ئارامیمان پێببەخشێ.

پێغەمبەرﷺدەفەرمووێ: (**ما أعطى الله للمرء عطاءً أوسع من الصبر**).

واتا: (هەرشتێك کەخودا بەمرۆڤی دەبەخشێ بەخشینێکی فراوانتر لەصبر وئارامی پێ دەبەخشێ)، یان ئەوانەی کەخودای گەورەلەحەقیان دەفەرمووێ: ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴿١٣٦﴾ ﴾ آل عمران

توڕەیی و لێخۆشبوون:

بڕوانن چۆن قورئان دیاردەی توڕەیی چارەسەرکردووە، خودای گەورە لەبارەی ئاکاری متقین ئەوانەی بەتەنگ فەرمانی خوداوەدێن دەفەرموێ:

﴿ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾ ﴾ الشوری:

واتە: (ئەوانەی خۆیان لەگوناه وتاوانی گەورە و خراپ و ناشرین دەپارێزن، کاتێك کەتوڕەدەبن (لەسەر هەڵەیەك کەبەرامبەریان دەکرێت) چاوپۆشی دەکن لێی دەبورن).

لێخۆشبوون باشترین چارەسەرە بۆ توڕەیی، بەلآم خوێنەری خۆشەویست هیچ کات بیرت کردۆتەوە، کەچارەسەری هەڵچونە نەویستراوەکانت (سلبی) بکەی بەوەی لەو کەسانە خۆشبی کە خراپەیان بەرامبەر کردویت ، وات دانابێت کەخودا لێت رازی دەبێت پاداشتت بە بەهەشت دەداتەوە و ئەمش باشترە لە تۆڵەسەندنەوە !

ئەگەر بڕوانینە ئەو کەسانەی لەپێناو خودا ئارامیانگرتوە چارەنوسیان چی بووە خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٤﴾ ﴾ الرعد

لەم چارەسەرە ویستراوە رابمێنە :﴿ وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ ﴾!

لەکوێن زانایانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری ، ئەوانەی هەوڵ بۆ

دۆزینەوەی چارەسەر بۆ هەڵچوونی مرۆڤ دەدەن، ئایا ئەوە ئەم چارەسەرە نییە کەقورئان پێش (١٤)سەدە ئامـاژەی پێکـردووە، ئەوەی ئەمڕۆ دەروونناسان بانگەشەی بۆدەکەن دەڵێین باشترین ڕێگە بۆچارەسەرکردنی هەڵـچوون وتـووڕەیی ئـەوە یەکـە بـە لایـەنی ئیجـابی بیربکەیتـەوە و بەخشندەبیت ! ! ؟

زۆرئایـەت جـەخت لەسـەر ئـەم بنەمایەدەکاتـەوە خـودای گـەورە دەفـەرمووێ ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ فصلت

واتە: (بێگومان چاکەو خاڕپە وەك یەك نین، (تۆ ئەی باوەڕدار) بە جوانترین و چاکترین شێوە بەرەنگاری خراپە و نادروستی ببەوە ، ئەو کاتە دەبینیت ئەوەی کە لە نێوان تۆ و ئەو دا دوژمنایەتی شاردییەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی .)

سـەیرکەن چـۆن خـودای گـەورە هانمـان دەدات ، کـە هەسـتە نەویستراوەکانمان بگۆڕین بۆ هەستی ویستراو و چۆن دوژمنایەتی دەگۆڕێ بۆ هاوڕێیەتی ! ئا ئەمە بنەمای دەروونناسی نوێیە، بەلأم ناونـاوی نوێمـان بۆداتاشیوە وەك:چۆن هـاوڕێ بۆخـۆت رادەکێشیت،چۆن متمانـەی خـەڵکی بەدەست دێنیت چۆن خۆت کۆنترۆڵ دەکەی.....هیتر هەموو ئەوانە لە کتێبەپیرۆزەکەی خوداوە هاتووە.

چارەسەرکردن بەئارامگرتن(الصبر) :

لەلێکۆڵینەوەکانی پێشو بینیمان کە چۆن توێژەران جەخت لەسەر دروست بوونی دیاردەی توڕەیی دەکەنەوە بەهۆی نەبوونی جێگرەوەیەکی گونجاو، یا نەبوونی چارەسەر بۆ کێشە، یا نەبوونی شتێك کەشایەنی لێبوردن بێت، بۆیە زاناکان سەرنەکەوتن لە دەست خستنی بەدیلێکی گونجاو بۆ توڕەیی، تەنها ئەوە نەبێ کە هۆشداریان دەدا کەسی توڕە لەبارەی رەوشە پزیشکیەکانی توڕەبوون، وەك نەخۆشیەکانی دڵ و لاوازبوونی بەرگری و کێشی زیاد، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ وەلامی گونجاویان بۆ هاواری نەخۆشەکان نەدۆزیەوە، ئەی چارەسەر چییە؟

قورئانی پیرۆز چارەسەری پێ بەخشیوین ئەویش بەهۆی ئارام گرتن، بەلام ئارامگرتن لەپێناو چی ؟ بۆ کێ ئارامبگرین ؟ ئەی ئەو بەخششانە چین کەدەستە بەریدەکەین بەهۆیەوە ؟ ئایا پێویستە ئێمە توڕەیی و هەڵچوونەکانمان کپ بکەینەوە ؟ خودای گەورە دەفەرموێ ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٤٠﴾ ﴾ الشوری:

واتە: (جا تۆڵەی هەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەکەیە بێ زیاد و کەم، ئەو کەسەی لێخۆشبوونی هەبێت و چاوپۆشی و چاکسازی بکات، ئەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی ستەم کارانی خۆش ناوێت) .

ئایا جوانترین لەم گوزارشتە هەیە(فَأَجْرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ) ! سودێك لەتوڕەییت وەردەگریت .. .بێ گومان هیچ ، بەڵام بەدیلێك ئامادەیە ئەویش پاداشتی خودایەلە هەموو شتێك تۆڵەت بۆ دەکاتەوە.

بەڵام ئایا ئارامگرتن وەك تاکە چارەسەری سەرکەوتو بەسە ؟ ئەگەر ئارامگرتن هاوڕێ لەگەڵ لێ خۆشبوون(المغفرە) پەیوەندەکەیت دەبێتە چارەسەرێکی یەجگار کاریگەر، بۆیە خودای گەورە دەفەرمووێ﴿ وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ ﴿٤٣﴾ ﴾ الشورى:

واتە:(لە ڕاستی دا ئەوەی دان بەخۆی دابگرێت و چاوپۆشی بکات و لێخۆشبوو بێت (لە کاتێکدا کە دەتوانێت تۆڵە بسێنێتەوە) بەڕاستی ئەو کارێکی بەجێ و چاکی ئەنجامداوە و بەڕاستی ئەوە لەم کارانەیە کە پێوستە بکرێت).

ئەم ئایەتانە چەند نایابن خودای گەورە وێنای ئەم ئەنجامەی بۆ کێشاوین کە بەپەیڕەوکردنیان دەیگەیەنێ، هەروەك دەفەرمووێ ﴿ وَجَزَىٰهُم بِمَا صَبَرُوا۟ جَنَّةً وَحَرِيرًا ﴿١٢﴾ ﴾الإنسان واتە: (لە پاداشتی خۆڕاگری و ئارامگریاندا بەهەشت و ئاوریشمی پێ بەخشین).

ئەمە جوانترین شتە کەخودای گەورە لەگەڵت دەیکات، کە ئارام دەبێت بەرامبەر ئەوانەی کەخراپەیان لەگەڵ کردویت وەك خودای گەورە

دەفەرمووێ: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾ ﴾البقرة

واتە:(ئەی ئەوانە ئیمان وباوەڕتان هێناوە داوای کۆمەك و یارمەتی لە خودابکەن بەهۆی ئارامگرتن و نوێژکردن، دڵنیابن کەخوای گەورە یارو یاوەری خۆڕاگرانە .)

ئەم ئایەتانە ئەنجامی ویستراوی ئارامگرتنمان بۆ وێنادەکەن، ئەوەش ئەوەیە دەروونناسەکان جەختی لەسەر دەکەنەوە و دەڵێن خێراترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی تورەیی ئەوەیە، کە ئەنجامە خراپەکانی تورەبوون بێنیتە پێش چاو، هەروەها ئەنجامە باشەکان بێنیتە بەرچاو بە هۆی تورەنەبوون یا بەخشندەبوون دەستەبەری دەکەیت . بۆیە خودای گەورە دەفەرمووێ: ﴿ وَأَن تَصۡبِرُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡۗ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ ﴿٢٥﴾ ﴾ النساء

واتە : (خۆڕاگریتان (تا خودا دەروتان لێدەکاتەوە) چاکترە بۆتان ، خوداش لێخۆشبوو و میهرەبانە .)

هەروەها دەفەرمووێ: ﴿ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُم مَّغۡفِرَةٞ وَأَجۡرٞ كَبِيرٞ ﴿١١﴾ ﴾ هود

واتە :(جگە لەو کەسانەی کەخۆڕاگر و ئارامگربوون و کارو کردەوە چاکەکانیان ئەنجامداوە (لە خۆشی و ناخۆشی دا سروشتی خواناسییان ناگۆڕێت) ئا ئەوانە لێخۆشبوون و پاداشتی گەورە و فراوانیان بۆ هەیە)

بەم شێوەیە زۆرن ئەو ئایەتانەی کە جەخت لەسەرگرنگی ئارامگرتن دەکەنەوە، بەڵکو ئەنجامە نایابەکانی ئارامگرتنمان بۆ وێنا دەکەن، ئایا ئامۆژگاری خودایی وەردەگرین وهەموو ژیانمان دەکەینە ئارامگرتن؟؟؟ ئارامگرتن لەسەر ئارەزووەکان ئارامگرتن لەسەر ئازاری کەسانی تر، ئارامگرتن لەسەر دەورووبەرمان؟

بەرێزان پێشبینی ئەو ساتە بکەن کە کەسێك ئازارتان دەدات، کە خودای گەورەلێتی دەوێین ئارام بگریت و لەگەڵت دادەبێت و لێت رازی دەبێ، بەخوا ئەگەر بەم شێوەیە پێشبینیمان کرد و هەستمان بەچاودێری خوداکرد لەکاتی تورەبوون، هەستمان بەمەوادی خۆشەویستی خودای گەورەکرد بۆ ئارامگرتن، ئەگەر تامی شیرینی ئارامگرتنمان کرد هیچ شتێك لە دڵمان خۆشەویستتر نابێ، جگە لە ئارامگرتن لەسەر ئازاردانی کەسانی بەرامبەر، هەروەها کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون یاتورەبوون بەلێبوردن و بزەوە، کە پێغەمبەر(ﷺ) بەم شێوەیە چارەسەری تورەیی کردووە.

هەموو توێژەرەوانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری جەخت لەسەر ئەوەدەکەنەوە کە چارەسەری نمونەیی بۆ تورەبوون ئەوەیە، کە کاغەز و قەڵەمێك بەدەستەوە بگرین و ئەنجامە ترسناکەکان و موسیبەتەکان بخەینە بەرچاو و تۆماریان بکەین، کە لەرێگەی هەڵچونە نەویستراوەکان یا تورەبوونەوە رووبەڕوومان دەبنەوە، لە هەمانکات ئەنجامەباشەکان بخەینەبەرچاو و تۆمار بکرێن کە بە رێگەی ئارامگرتن و رازی بوون بە واقیع رووبەڕوومان دەبێتەوە . قورئانی پیرۆزیش پێش ١٤ سەدە ئەم بنەماییەی

هێناوە، ئەگەر لەقورئان وردبینەوە تێبینی دەکەین کەخودای گەورە ئەو ئەنجامەی کەلەرێگەی ئارامگرتنەوە دەستەبەری دەکەین بۆمان وێنادەکات، ئینجا فەرمانی ئارامگرتنمان پێدەکات، خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ مَا عِندَكُمۡ يَنفَدُ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ بَاقٍۗ وَلَنَجۡزِيَنَّ ٱلَّذِينَ صَبَرُوٓاْ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ۝٩٦ ﴾ النحل:

واتە: (ئەوەی لای ئێوەو بە ئێوە بەخشراوە، تەواو دەبێت، بەڵام ئەوەی لای خوایە و (لە پێناوی ئەودا دەی بەخشن) هەر دەمێنێتەوە، (کە پاداشتی بەهەشتی بەرین و نەبڕاوەیە) سوێند بە خوا بێگومان پاداشتی ئەوانەی کە خۆراگرو ئارامگر بوون بەجوانتر دەدەینەوە لەوەی کە ئەوان دەیانکرد.)

ئەوئایەتەو ئەوانی تریش موژدەمان دەدەنێ بە بەخشینەکانی خودا کە کۆتایی نایەت، بەڵام بەخشینەکانی مرۆڤ سنوورداره، وەك ئەوەی کەپێت بڵێ : پێویستە لەگەڵ خودا بمێنیتەوە و متمانەت پێ هەبێت، پاشان فرمانمان پێدەکات کە ئارامگرتن پاداشتەکەی زۆر گەورە تر و باشترە لەوکارەی کەپێشکەشتکردوە.

ئێستا دێینە سەر هەڵوێستێکی جوان لە چیرۆکی پێغەمبەر یوسف (علیه سلام) کاتێك ئارامدەگرێ لەسەر ئازاری براکانی ئەنجامەکەی چی بوو؟ بووە پاشای گەورەترین دەوڵەتی سەردەمی خۆی، چونکە شێوازی ئارامگرتن و لەخواترسانی لەژیانی خۆیی هەڵبژارد بۆیە خودای گەورە

لەسـەر زاری یوسـف پێغەمبـەرەوە دەفـەرموێ: ﴿ إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٩٠﴾ ﴾ یوسف. لەخوا دەپارێینـەوە کەلەگروپی ئارامگران هەژمارمان بکات.

کاریگەری گوفتاری چاك

زۆربەی خەڵکی کاریگەری قسە و گوفتارەکانیان لەسەر کەسانی تر نازانن، وشەی چاك ، دەکرێ هۆکاری شیفای مرۆڤێك بێت ، یا ببێتە هۆی بەختەوەری کەسانی تر، دەکرێ وشەی ناشایستە ببێتە هۆی ئازاردانی کەسانی تر، زیاتر لەئازاری لێدان و پێکانی جەستەیی ! ئەوەی هانیدام ئەم وتارە بنوسم ، لێکۆڵینەوەی زانائەمریکییەکان بوو، کە ئەنجامیانداوە لەبارەی کاریگەری وشەی نەشیاو، بەڵام پێش ئەوەی باسی ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە بکەین کە لە رۆژنامەی (زانستە دەرونییەکان) بڵاوکراوەتەوە، با ئەم ئایەتە پیرۆزە بە بیر خۆمان بهێنینەوە کە لەبارەی کاریگەری وشە و دەستەواژەوەیە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجْتُثَّتْ مِن فَوْقِ ٱلْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ ﴿٢٦﴾ ﴾ إبراهيم

واتە: (نەتان بینیوە و نەتان زانیوە کە خودا چۆن نمونە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك وپاك، کەوەك درەختی بەردار وایە، ڕەگی بەتوندی داکوتاوە لە زەویدا، لق وپۆپەکانیشی بەئاسماندا بلأوبونەتەوە . ئەم درختە هەموکات بەروبومی (پاك و بێگەرد) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، خودای پەروەردگار ئەم نمونە دەهێنێتەوە بۆ خەڵکی، بەڵکو یادەوەری وەرگرن . نمونەی قسەو گوفتاری پیس و ناپوختیش وەك درەختێکی زڕ و پیس بێ سود وایە، کەهەڵکێشرابێت و لەسەر ڕووکاری زەوی فڕێ درابێت، بەهیچ باریك خۆی نەگرێت .)

پێغەمبەر (ﷺ) جەخت لەسەر ئەم واتایە، دەکاتەوە کەپیاوی واهەیە قسەدەکات بێ ئەوەی بیری لێبکاتەوە کە بە هۆیەوە دەچێتە بەهەشت، پیاوی واش هەیە کە قسە دەکات بە بێ ئەوەی بەبیری دا هاتبێت بەهۆی ئەوە قسەیە دەچێتە دۆزەخ حەفتا ساڵ! ! .

کەواتە پێویستە بڕوادار وردبێت لە قسەکردن، هەمیشە وشەی چاك هەڵبژێرێ، چونکە قسە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر مرۆڤ . لێکۆڵەران لە پێگەی(BBC) دەستەواژەیەکیان نوسیوە کە دەڵێ (دارو بەرد ئێسك دەشکێنێ ، بەڵام وشەکان ئازاریان نییە) ئەمە ڕاست نییە، ئەو یادگاریە ئازاراوییانەی پەیوەندی بەئەزمونی سۆزداری هەیە زۆر بەئازار ترن . لەوانەی پەیوەندیان بەئازاری جەستەییەوە هەیە.

توێژەران لەو لێکۆڵینەوەیە گوتیان: ئەو گۆڕانانەی کە لەناکاو دێنە مێشك، ڕێگامان پێدەدەن بە ئەنجامدانی کارێك لە کۆمەڵگا یا لە کۆمەڵەکەمان دەکرێ کلیلی تێگەیشتن لەم کارەبێت.

لەم لێکۆلینەوەدا داوا لەسمپلی لێکۆڵینەوەکرا، کە قوتابی بوون، هەڵسن بە نوسینی ئەزمونە ئازار بەخشەجەستەیی و سۆزدارییەکان، پاشی کاتێکی کەم لە نوسینی ئەم ئەزمونە ئازاربەخشانە، تاقیکردنەوە زەینی قورسیان پێ ئەنجامدان.

بنەمای سەرەکی کە ئەم توێژینەوە پشتی پێ بەستبوو ئەو بوو، کە هەرچەندە ئەم ئەزموونە ئازاربەخشانە بەبیر قوتابیان بهێننەوە ئاستی لەتاقی کردنەوە خراپتردەبێت، ئەنجامەکان باشتر بوو لای ئەوانەی ئەزمونی ئازار بەخشی جەستەییان بەبیر هاتبۆوە، لەچاو ئەزمونی سۆزداری .

توێژەر(شینسینج زین) لە زانکۆی بۆردو لەولایەتی ئاندیانا لە ئەمریکا دەڵێت ئاسان نییە کە بیرهاتنەوەی ئازاری جەستەیی بەراورد بکەیت بە ئازاری سۆزداری وکۆمەلایەتی.

لێرەدا بەشێك لە مۆخ بەرپرسە لە ئەزمونی قسە و گوفتاری ئازاربەخش کەرووبەرووی مرۆڤ دەبێتەوە، بریتیە لەتوێکلی مۆخی کەهەڵدەستێ بەکارلێکی ئالۆز کەبیر کردنەوەو تێگەیشتن (إدراك) وزمان لەخۆدەگرێ.

ئەم بەشە لەمۆخ توانای مرۆڤ باشتردەکات بۆ چۆنیەتی خۆ گونجاندن لەگەڵ کۆمەلگا و کەلتورە جیاوازەکان، هەروەها بەرپرسە لە کاردانەوەی بەرامبەر ئازار و کاردانەوەی پەیوەندار بە کۆمەڵگا.

(مایکل هوگمان) کەپسپۆری زانستی دەروونی منالآنە لە ئەڵمانیا دەڵێ:
دەشێ چەند بەشێك لەمۆخ هەبێ کەمامەڵە لەگەڵ ئازاری سۆزداری بکەن ، کەوا دادەنرێت کاریگەریەکەی درێژ مەودابێت، بەڵام لە ئازاری جەستەیی دەشێ بینینی برین یا شوێنەکەی بێت، هەرچی ئازاری سۆزدارییە لەدوای خۆیدا ڕاڕای سۆزداری جێدێڵێت . بۆ نمونە ئەگەر هاتو کۆمەڵێك قوتابی (مندالێ) بلێنە برادەرەکەیان :ئەوان بۆی ئامادەن(لێیدەدەن) دوای تەواو بوونی دەوامی قوتابخانە، ئەوا ئەو مندالە لە بارێکی ترس و ڕاڕایی زۆر گەورەتر دادەژی لەوەی کە پرۆسەکە ڕووبەڕووی ببێتەوە.

چ سودێك وەردەگرین لەم ئەنجامانە:

وێنەی ئەم لێکۆڵینەوانە کەخەڵکانی غیر موسلمان پێی هەڵستاون جەخت لەڕاستی ئەو حەقیقەتە دەکاتەوە کە پەیامی ئیسلام بۆی هاتووە، خودای گەورە فرمانمان پێدەکات وشانێك هەلبژێرین کە ئازار بە کەسانی تر نەگەیەنێت ، واتە کاریگەری باشمان هەبێ لەسەر کەسانی تر ئەم ئایەتە ئەمە دەگەیەنێ،کە دەفەرموێ:﴿ ۞ قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى ۗ وَٱللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ﴿٢٦٣﴾ ﴾ البقرة

واتە : (قسەو گوفتاری جوان و چاوپۆشی (لە هەڵە)، چاکترە لە بەخشینێك کەئازاری بەدوادا بێت و منەت بکرێت، خواش دەوڵەمەندو بێنیازە (لە بەخشینی بێمنەتە) خۆراگر و لەسەرخۆیە و (زووتوڕەناستێنێ لە سەرکەش و یاخییەکان) .)

هـــەروەها دەفـــەرموێ: ﴿ وَٱجۡتَنِبُواْ قَوۡلَ ٱلزُّورِ ﴿٣٠﴾ ﴾ الحـج، واتە:(لەگوفتاری درۆ وقسەی هەڵبەستراو خۆتان بەدووربگرن).

خـودای گـەورە فرمانمـان پێـدەکات کـەبانگی خـەڵك بـەجوانترین شـێوە بکەین گفتوگۆ و وتووێژیان بەباشی لەگەڵ دا بکەین، لـە هەڵبـژاردنی وشـەدا کاریگـەرترنیان هەلبـژێرین، بـۆ ئـەوەی کاریگـەری ئیجابیـان لەسـەریان جێبهـێڵێن، تـا بیرۆکـەی ڕاسـتی و دروسـتی لـەبارەی ئیـسلامەوە وەربگـرن خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴿١٢٥﴾ ﴾ النحل

واتە: (ئەی پێغەمبـەر ﷺ، ئـەی بـڕوادار) بانگەواز بکـە بـۆ بەرنامـە و ڕێبازی خودا بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان وبەجێ، (بۆهەنـدێکی تـر) و گفتوگـۆ و موجادەلـە بـەجوانترین شـێوەی ، چـونکە بەڕاسـتی، ئـەو دەزانـێ کـەکێ گومڕایـە، هەرخۆشـی زانایـە بەهیدایـەت و وەرگەڕان.)

لە دوای ئەو لێکۆڵینـەوە دا پێویستە یـەقینمان بـە مـەودای کاریگـەری گوفتاری چاك زیاتر بـێ،(الکلمـة الطیبـة الـصدقه) وشـەی چـاك صـەدەقەیە هەروەك سەروەری مرۆڤایەتی پێـی ڕاگەیانـدووین، لەگەڵمـدا سـەیرکە چۆن خودای گەورە گوفتاری چاکی پێش نوێـژ خستوە کـە، کـە کۆڵکـەی دینـە، کاتێـك لەگـەڵ نـەوەی ئیـسرائیلدا دەدوێ: ﴿ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسۡنٗا وَأَقِيمُواْ

ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ ثُمَّ تَوَلَّيۡتُمۡ إِلَّا قَلِيلٗا مِّنكُمۡ وَأَنتُم مُّعۡرِضُونَ ﴿٨٣﴾
البقرة

کەواتە بڕواداری بەڕێز پێویستە بزانی هەر وشەیەك، کەلەزار دەردەچێت شوێنکارێك لەمێشکی وەرگر جێدێڵێت، ئەم شوێنکارە بەتێپەر بوونی ڕۆژان ناسڕێتەوە بۆیە هەوڵبدە شوێنکاری باش لەمێشك و دڵی کەسان جێبێڵی .تۆ نازانی دەشێ وشەیەك کە دەری دەبڕی هۆکاری چونە بەهەشتت بێ لەرۆژی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ خودا.

لە سودە دروستی و دەرونییەکانی نوێژ

بەڕاستی گێڕدراوەتەوە لەپێغەمبەر(ﷺ) هەرکاتێك خەمێکی هەبووبێ پەنای بۆ نوێژبردوە(رواه أحمد) هەروەك چۆن پێغەمبەر(ﷺ) لەزۆر بۆنەدا جەختی لەسەر ئەوە کردۆتەوە خۆشەویسترین کردار لای خوا نوێژە لەکاتی خۆیدا هەروەك دەفەرموێ: (اعلموا أن خيراعمالكم الصلاة) رواة احمد (بزانن باشترین کارتان بریتیە لەنوێژ)، کەواتە نهێنییە زانستی وپزیشکی و دەرونییە شاراوەکان دوای ئەم پەرستشە گەورەییە کە کۆڵەکەی دینە،چییە؟!

کاتی پێنج نوێژەکە هاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی سپێدە و هەڵاتنی رۆژ و دابەزینی خۆر لە ناوەڕاستی ئاسمان و ونبوونی ئاسۆکەی لەگەڵ کارلێکە ژیانییەکانی لەش دەگونجێ، ئەمەش دەبێتە رێکخەرێك بۆ ژیانی مرۆڤ و کارلێکە فیزیۆلۆجیەکانی.

لەکاتی بانگی بەیانی کەسەرەتای بەیانە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن دەست بەرژان دەکات لە لەش بەرێژەیەك، کەبگونجێ لەگەڵ فشاری خوێن لە لەش، هەر بەم هۆیەش مرۆڤ هەست بەبوژانەوە و چالاکی دەکات لەم کاتەدا. لەکاتی بەرەبەیان رێژەی گازی ئۆکسجین لەهەوا دا بەرزە هەروەها رێژەی گازی ئۆزۆنیش بەرزە، ئەمەش سوری خوێن و ئامێری مۆخ و ماسولکە چالاك دەکات.

بەلاَم لەکاتی نوێژی عیشا لەش مادەی میلاتوئین دەردەدات، کە دەبێتەخاوبوونەوەی لەش و گونجانی بۆ خەوتن، لەم کاتەدا نوێژی عیشادێت بۆ کۆتایی هێنانی بڕوادار بە نوێژەکانی بۆ ئەوەی پشوبدات بەخەوتن.

لە دۆزینەوە نوێکان لەسەر نهێنی نوێژ ئەوەیە، کە چارەسەرە بۆ نەخۆشی دەوالی، بەهۆی جوڵەکانی نوێژ، کە بڕوادار ئەنجامی دەدات وەك رکوع، کرنۆشبردن ، سوری خوێن چالاك دەکەن و فشاری خوێن لەهەموو بەشەکانی لەش رێك دەخەنەوە.

نوێژ بەباشترین وەرزش دادەنرێت، چونکە بڕوادار بە درێژای ژیانی پابەندە پێی بە سیستەمێکی تەواو ورد، هەروەها دەبێتە هۆی دورکەوتنەوە لەزۆر نەخۆشی، وەك لاوازبوونی ئێسك کە لەئەنجامی کەمی جوڵەوە دروست دەبێ، هەروەها چەمانەوەی بڕبڕەی پشت، سەلمێنراوە پارێزگاری کردنی لەسەر نوێژەکان زیندوویی وچالاکی بۆلەش دەگەڕێنێتەوە کارلێکە ناوەکییەکانی لەش رێك دەخات.

چـەمانەوە و کرنـوش لەنوێـژ ماسـولکەکانی سـك و قـاچ و ڕانـەکان بەهێزدەکات . هەروەها چـەمانەوە و کرنـوش دەبنـە هـۆی کـەم بوونـەوەی فـشاری خـوێن لەسـەر دەمـاغ بـۆ ڕێگـەدان بـە فیـچقە کردنـی بـۆ هـەموو بەشەکانی لەش.

ئافرەتی دوگیانیش سود لە جوڵەکانی نوێـژ وەردەگرێ بەچالاك کردنـی جوڵەی ماسولکەکان و سوری خوێن و کەم کردنەوەی فـشار و قورسـی سـەر قاچەکانی بەهۆی کۆرپەوە لەماوەی کرنوش بردن دا.

جوڵەکانی نوێژ بەباشترین وەرزش دادەنرین بـۆ دوگیـان بەتایبـەتی لـە هەفتەکانی کۆتای دوگیانی . ئەم وەرزشەش لەدایك بوونی سروشتی ئاسـان دەکات.

نوێـژ کاریگـەری دەروونـی زۆری هەیـە کاتێـك بـڕوادار لەنوێژەکەیـدا خشوع(ڕامان) پەیڕەو دەکا یارمـەتی دەدات لەسـەر ڕامـان و ورد بوونـەوە، ئەمـەش گـرنگترین ڕێـچگەیە لـە چارەسـەرکردنی ڕاڕای و مانـدوێتی مێشك، هـەروەها نوێـژ چارەسـەرێکی سـەرکەوتوە بـۆ تـوڕەیی و هەڵپـەکردن و هەڵچون،چونکە مرۆڤ فێردەکات چۆن هێمن و ملکەچ و گەردەن کەچ بێت بۆ خـوای گـەورە، فێـری ئـارامگری ولێبـوردەیی دەکـات، ئەمانـە هـەموو بەشـێوەیەکی بـاش کـار لـە کۆئەنـدامی دەمـار دەکـەن، هـەروەها کارلـە کارکردنی دڵ و ڕێکخستنی لێدانەکانی و ڕایی کردنی خوێن دەکەن.

نوێژ بریتیە لەپەیوەندی بەندەو خوا، کاتێك بڕوادار لەبەردەم خوای گەورە ڕادەوەستێ هەست بەگەورەیی بەدیهێنەرەکەی دەکات هەست ،

بەبچوکی‌و قەبارەی هێزی خۆی دەکات بەرامبەر بەم بەدی هێنەرە گەورەیە،ئەم هەستانە یارمەتی بڕواداردەدەن، بۆ لابردنی هەموو ئەو هەستەنەشیاوانەی کە لەناخیدا کەڵەکەبووینە وەك ڕاڕایی و ترس و هەڵچوونە دەروونییەکان، چونکە هەموو ئەمانە نامێنن تەنها بەوەی کەبڕوادار هەست بکات لەژێردەستی خودادایە و خودا لەگەڵیەتی و هەرگیز جێیناهێڵێت، کاتێ دڵسۆزە لەپەرستشەکانی بۆ خوا .

لەبەر ئەمە بەهۆی ئەم هەموو گرنگییەی ئەم پەرستشە،جەختکراوەتەوە کە ناکرێ بڕوادار وازیلێ بهێنێ هەتا ئەگەر هۆکاریش هەبێت پێویستە هەر نوێژبکات، ئەگەر نەیتوانی بەوەستانەوە ئەوا بەدانیشتنەوە ئەگەر نەیتوانی بەپاڵکەوتنەوە، بەپێی باری تەندروستی خۆی.

هەتاکاتێك بڕوادار لەسەر پێخەفی مردنیشە نابێت واز لەنوێژ بهێنێت، ئایا لەوە جوانتر هەیە کەبڕوادار کارەکانی ئەم دنیایە کۆتایی پێبهێنێت بەچەند رەکعاتێك لەنوێژ بۆخودای خۆی ؟ بەڵکو یەکێ لەئاکارەکانی(المتقین)کە قورئان پێناسەی بۆداناوە بریتییە لە بڕوابوون بەغەیب و لەدواییدا نوێژ، خودای گەورەدەفەرمووێ: ﴿ ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝٢ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ۝٣ ﴾ البقرة

گوێبگرن لەم بانگە خودابیە نایابە: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ۝١٥٣ ﴾ البقرة

(صبر)ئارامگرتن هاوڕێ لەگەڵ نوێژ شفایەکی بەهێزە بۆ هەر نەخۆشێك، بەتایبەتی ئەگەر بڕوادار لەنوێژەکەیدا ملکەچی(خشوع)یەکی تەواوی پەیڕەو کرد و بیری لەهیچ شتێکی دنیا نەکردەوە هەموو خەمەکەی بڕیتیبوو لەڕازی بوونی خودا .

کاتێك مرۆڤ لەژێر دەسەڵاتی خودا ڕادەوەستێت ، بە هەموو دڵی ئاراستەی خۆی لەخاڵقەکەی کردوو، بەهەشت و جهەنەم و ڕووداوەکانی ڕۆژی دوایی دێنێتەپێش چاو، هەرچی دەیخوێنیتەوە بەواتاوە دەیخوێنیتەوە، لەئایەتەکان وردەبێتەوە ئەگەر بەئایەتێك تێپەڕی دوبارەی دەکاتەوە،ئەوا ئەم نوێژە تەنها پەرستش نابێت بەڵکو لەراستیدا شیفایە، چونکە دەماغ ڕێژەیەکی زۆر زانیاری وفرمانی قورئانی وەردەگرین لەڕێگەی خوێندنەوەی قورئان لەکاتی نوێژ،ئەم زانیاری وفرمانانە دەبنە هۆی دوبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەو چاکسازی وگونجاندن بۆ ئەم خانانەی کەبەرەو لەناوچون چوینە.

نوێژ و کاریگەری لەسەر دەرون

هەندێ توێژەر کە گرنگی بەبابەتی شیفا و چارەسەرلەرێگەی نوێژ دەدەن، ئاشکرایان کرد هەرجۆرێك لە نوێژ ئەگەر هاتوو بەملکەچی و رامان(خشوع) ئەنجامدرا، کاریگەری باشی دەبێت لەسەر چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان، لەوتارێك کەرۆژنامەی (Washington post)، بلاوی‌کردۆتەوە ئەم توێژەرانە جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە،کە ئەوکەسانەی پارێزگاری لەنوێژەکانیان دەکەن (بەچاو پۆشین لەئاینەکانیان) تەندروست باشتر و لەرووی دەرونییەوە جێگیرترن و توشی هیچ شلەژانێکی دەروونی نابنەوە.

جێبەجێکردنی ئەم پەرستشە بەرامان (خشوع)، فشاری خوێن و هۆرمۆنەکانی ماندووبوون کەم دەکاتەوە،هەروەها رێژەی لێدانەکانی دلّ هێواش دەکات...هەندێ لەم توێژەرانە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە جێبەجێکردنی نوێژ لەهەموو ئایینەکان دەبێتە هۆی باش بوونی کاری دەزگای بەرگری لەش.

لەلێکۆڵینەوەیەك کەلەزانکۆی کالیفۆرنیا ئەنجام دراوە،خەڵکانی باوەڕدار لەهەمو ئاینە جیاوازەکان لەخۆ دەگرت،لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکە دەرکەوت کەمرۆڤی باوەڕدار کەمتر توشی مەترسی مردنی لەناکاو و نەخۆشییە درێژ خایەنەکان دەبێتەوە، لەلێکۆڵینەوەی دووەم کەلەزانکۆی(روشستر) ئەنجام درا بەدیار کەوت کە زۆربەی ئەمریکیەکان(٨٥٪)قەناعەتیان وایە کەنوێژ یارمتیدەرە بۆشفای نەخۆش.

هەتا هەندێ لەم توێژەرانە بینیان کە ئەو نزاو پاڕانەوەی بۆ نەخۆش دەکرێ، دەشێ دەستی هەبێ لەسووککردنی ئازاری نەخۆشییەکە، یەکێك لەدکتۆرەکان لەسان فرانسیکۆ هەڵسا بەداواکردنی پاڕانەوە بۆسەد کەس کەنەخۆشی دڵیان هەیە، بینی حاڵیان زۆر باشتر بووە لەوانەی کە پاڕانەوەیان بۆ ئەنجام نەدراوە، هەروەهاتوێژەرێکی تر(. Wiliam S)بەهەمان تاقیکردنەوە هەڵسا، بەلاًم لەسەر هەزار کەس کەنەخۆشی دڵیان هەیە تێبینی کرد ئەو نەخۆشیانە لەلایەن هاورێکانیان نزای شیفاهاتنیان بۆ کراوە تەندروستیان زۆر باشترە لەوانەی کەنزایان بۆنەکراوە.

هەروەها توێژینەوەیەك کەلەساڵی ١٩٨٨لەلایەن زانا ڕاندۆلف بایەرد (Ranaldolph Bgrd) ئەنجام درا ئەم توێژینەوەیە ئەنجامێکی لەناکاو و پێشبینی نەکراوی پیشاندا، کە دکتۆرە ئەمریکییەکە دیتی نزا و نوێژ بۆ ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بەرەو چارەسەرکردنی دەروونی و تەندروستیان دەبات.

توێژینەوەیەکی کەلەگۆڤاری (دڵی ئەمریکی)لەساڵی٢٠٠٦بلاًوبۆتەوە دەری خست کەنوێژ هیچ کاریگەریەکی لەسەر نەخۆش نییە، بەلاًم ئەم توێژینەوەیە لەسەر بنەمای نوێژی هاوبەش پەیداکردن ئەنجام دراوە، کە لەمەسیح سەلامی خوای لێبێ دەپاڕێتەوە جگە لەخودا، ئەمەش ڕێگە پێدراونییە، چەندە هیوادارین کەزانایانمان هەڵستن بەتاقیکردنەوەی لەم جۆرە بۆ نزاو نوێژ بۆ ئەوەی بۆ هەمو جیهان ڕاستی ئەم ئاینە بسەلمێنن!!.

لەبیرمان نەچێ کەپێغەمبەر(ﷺ)نوێژی بەشفاو بەختەوەری ونزیکبوونەوە لەخودا داناوە،ئێمەش وەك پێغەمبەر إبراهیم دەڵێین:﴿ رَبِّ ٱجۡعَلۡنِي مُقِيمَ ٱلصَّلَوٰةِ وَمِن ذُرِّيَّتِيۚ رَبَّنَا وَتَقَبَّلۡ دُعَآءِ ﴿٤٠﴾ رَبَّنَا ٱغۡفِرۡ لِي وَلِوَٰلِدَيَّ وَلِلۡمُؤۡمِنِينَ يَوۡمَ يَقُومُ ٱلۡحِسَابُ ﴿٤١﴾ ﴾ إبراهیم

زۆرلێکۆڵینەوە هەن کەلەبارەی سودە دروستیەکانی نوێژ دەدوێن، پێم خۆشە هەندێ لەم سودانە ئاماژە پێ بکەم تاهەست بەشیرینی و تامی نوێژ و پەرستن بکەین: فەرموو لەگەڵ ئەم سودانە بەکورتی.

١-نوێژ باشترین وەرزشی عەقلی وروحی وجەستەییە، پارێزگاری کردن لەسەرنوێژ واتە پارێزگاری کردن لەسەر لاشەیەکی تەواو و باری دەرونی ئارام وجێگیر، هەروەها باشترین ئاکار لەئاکارەکانی(متقین) دوای باوەر هێنانیان بریتیە لەنوێژ خودای گەورە لەیەکەم سورەت دوای سورەتی الفاتحەدەفەرموێ: ﴿ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِينَ يُؤۡمِنُونَ بِٱلۡغَيۡبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ ﴾ البقرە

٢-ئەگەر دەتەوێ چارەسەری ئازارەکانی خوارەوەی پشت وقاچەکانت بکەی ئەوا نوێژ بکەو پارێزگاری لەسەر بکە، نوێژ تەنها پەرستشێك نییە، کە بەهۆیەوە لەخودا نزیك بینەوە لەکۆتاییدا لەسەر کەوتوان (المفلحین) بین، بەڵکو بریتییە لەسەر کەوتن لەدونیاش، بریتیە لەخێر بۆ بڕواداران ئەمە لەم

ئایەتـە بـەدی دەکـەین: ﴿ وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَۚ وَمَا تُقَدِّمُواْ لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١١٠﴾ ﴾ البقره

٣-نوێـژ وەرزشـێکی ساناوبەسـودە بـۆ ماسـولکەکان چارەسـەری لاوازی جەستەیی و بێ توانایی دەکات کە زۆر بەی توشی دەبن، باشترین چارەسـەر بۆ کێشەکانی سەردەم ئەگەر ئاوێتە بکرێ لەگەڵ ئارامگرتن (الصبر)، نوێـژ و ئـارامگرتن چارەسـەرێکی گونجـاو و سـەرکەوتوە بـۆ زۆر لەنەخۆشـیە دەرونییەکان، بۆیە خودای گەورە دەفـەرمووێ: ﴿ وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ البقره

واتە: (پشت ببەستن بەئارامگرتن ونوێژن (بۆگەیشتن بـەئامانج)بەڕاستی نوێـژ ئـەرکێکی گـەورەو گرانـە، لەسـەر ئەوکەسـانەی کـە بـە خۆشەویـستی وسۆزەوە خواپەرستی دەکەن)

٤ -چەمانەوە و کرنوش بردن سودی زۆری هەیە بۆ مولولـەکانی خـوێن و باشـکردنی سـوری خـوێن، باشـترکردنی کـاری دڵ، ئـەم کاریگەریـە سـەر سورهێنەرانە دەرناکەون تەنها بە پارێزگاری کردن لەسەر نوێژنەبێت . لێرەدا لەوانەیە تێ بگەین کە بۆچی خودای گەورە فرمانمان پێدەکات بەکردنی نوێژ و پارێزگاری کردن و بەردەوام بوون! خودای گـەورە دەفـەرموێ: ﴿ حَٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَٰنِتِينَ ﴿٢٣٨﴾ ﴾ البقرة

واتە:(کەمتەرخەمی مەکەن و پارێزگاری لە ئەنجامدانی نوێژەکاندا بکەن بەتایبەتی نوێژی ناوەند (کەنوێـژی عسرە)و فرمانەکانی خودا بەگەردەن کەچی ئەنجامبدەن).

٥-جولەکانی مرۆڤ جۆرا و جۆر و گشتگیرن و یارمەتی سوڕانی خوێن دەدەن بەشێوەیەکی باش و گەیشتنی بەهەموو ئەندامەکانی لەشی بەتایبەتی دەماغ، چەمانەوەی لەش لەکاتی چەمانەوە (رکوع) و لەکاتی کرنوش یارمەتییە بۆ چالاکردنی سوری خوێن، گرنگترین شت لە نوێژ ئەوەیە کە کارێکی رێکخراو و بەردەوامە و بەردەوام دەبێت تادواساتی ژیانی بڕوادار هەروەها نوێژ یارمەتی دەرە لەسەر چارەسەری ترس و شلەژانی دەروونی و ڕاڕایی خوای گەورە دەفەرموێ:﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُا۟ ٱلزَّكَوٰةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٧﴾ ﴾ البقرة

(بەڕاستی ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و کردەوەچاکەکانیان ئەنجامداوە و نوێژەکانیان بەچاکی بەجێهێناوە و زەکاتیان داوە، تەنها پاداشتیان لای پەروەردگاریانە،ئەوسا نەترس وبیم دایان دەگرێت، نەغەم وپەژارە دەیانگرێتەوە.)

٦- نوێژ هێزێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ بڕوادار دەستەبەر دەکات، بەهۆی پەیوەندی کردن لەگەڵ بەدیهێنەرەکەی ئەم هێزەش لەگەڵ ملکەچی (رامان، خشوع) زیاتردەبێت و بۆیەخوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە ملکەچ بوون

ڕامان لەکاتی نوێـژ هـەروەك دەفـەرموێ: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴿٢﴾ ﴾المؤمنون

واته :(بەڕاستی ئەو بڕوادارانە سەرکەوتو و سەرفرازن بوون، ئەوانـەی کـە لە نوێژەکانیاندا ملکەچ و دڵ ئارام و دامەزراون و دڵیان لای خودایە).

٧- نوێژ بەوەرزشێکی سانادادەنرێت کەزیان لەلەش نادات وەك وەرزشە تونـد وتیـژەکانی تـر وەك، ڕاکردنـی زۆر و خێـرا و مانـدوکردنی ماسـولکە و هەڵگرتنی قورسایی کە لەتوانا زیاترە.

بۆیـە نوێـژ حەسـانەوەیە و ئـارامی بەخـشینە بـۆمرۆڤ ئەمـەش پێغەمبـەر (ﷺ) گوزارشتی لێکردوە کە بە(بیلال) خوای لێ ڕازی بێ دەفەرموێ (أرحنا بها یا بـلال) پێغەمبـەر (ﷺ) وەك باشـترین کـار لـەلای خـوا گوزارشـتی لـێ کردوە (الصلاه علی وقتها) نوێژ لەکاتی خۆیی، ئایـا ئێمـە شـوێن پێـی ئـەم پێغەمبەرە بەرێزەمان هەڵگرتووە؟

بۆ خوای گەورە فەرمانمان پێ دەکات بە ڕامان (خشوع) لەکاتی نوێژ؟

دیاریدەی (خشوع) ڕامان لەم سەردەمدا خەریکە نامێنێ . لەوانەیە بەهۆی فشاری سەردەم وکێشە و پێشکەوتن و ڕووپۆشەمادیەکان بێ کە ڕووبەڕووی زۆربەی خەڵکی ئەم سەردەمە دەبێتەوە .

بۆچی خوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە ڕامان (بەخشوع) ئایا سودەکەی چییە؟ ئەگەر مرۆڤ بیرلەیەك شت زیاتر بکاتەوە لەیەك کات چی ڕوودەدات؟

لێکۆلینەوەیەك لە پەیمانگای (راین فیستفالیا) بۆ لێکۆلینەوەی تەکنیکی لەشاری أخن لەئەلمانیا روونی کردەوە، کەمێشکی مرۆڤ پێویستی بەکاتی زۆر هەیە بۆ کاردانەوە، ئەگەر مرۆڤ هەوڵبدا بەزۆر کاری جیاواز لەیەك کاتدا هەستێ لە ئەنجامدا دەبێتە هەڵەی دیار، لەبەر پەرشبوونی بیر لەئەنجامدانی کارێکی زیاتر.

ئەگەر کەسێك ویستی پەیوەندیەکی تەلەفۆنی ئەنجامبدا، لەهەمانکات دا کتێبێك هەڵبداتەوە ئەو کاتەی تایبەتە بۆ بەرهەمی ئەو دووکارە لەگەڵ یەکتر درێژخایەن تردەبێ، لەهەمان کات هەڵەی زیاتردەکات، بە بەراورد لەگەڵ ئەوەی کە ئەم کەسە بە هەریەك لەم کارانە هەڵسا لەیەك کاتی جیاواز، دەروونناس (ئیرینغ کوخ) کەسەر پەرشتیاری ئەم لێکۆلینەوەیە ڕوونی کردەوە کاتێك: ئێمە بەدووکار هەڵدەستین لەهەمان کاتدا توانامان کەم دەکات لەڕاپەراندنی ئەم دووکارە بەرێژەی سەدا ٤٠ ئەو کەسانەی ئەم

لێکۆلینەوەیان لەسەر ئەنجامدراوە بۆ ڕاپەڕاندنی ئەم دووکارە لەهەمان کات پێویستیان بەسەدا ٤٠ کاتی زیاترە بەبەراورد بەهەریەك لەم کارانە لەدوکاتی جیاواز یەك لەدوای یەك ئەنجامبدرێ ؛ هەروەها ئەم دەروونناسە ئەلمانییە گوتی :کە کاریگەری ئەم دواکەوتنە لەژیانی ڕۆژانەمان هەژمارناکرێ، چونکە ئێمە ئەم کاتە هەژمارناکەین لەکاتی ڕاپەڕاندنی کار، ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەم مەترسییە شاراوە، کاتێك شوفێری ئوتومبێلێك لە ڕێگای لەهەمان کاتدا پەیوەندی تەلەفونی ئەنجامدەدات ئەمە وەلامدانەوەی خێرا و پێویستی نابێ بۆ هەر ڕوداوێکی لەناکاو.

لەئەنجامی ئەم لێکۆلێنەوەیە دەرکەوت کەمێشکی مرۆڤ خاوەنی توانای دیاری کراوە، بۆ ڕووبەڕووبونەوەی کاریگەریە دەرونییەکان لەیەك کات و مامەلەکردن لەگەلیان بەهەمان خێرایی، ڕاستە کە گوێزانەوەی فرمانەکان بۆ دەماغ کەمتر لەچرکەیەك دەخایەنێ، بەلام ئەم گوێزانەوانە لەدەماغ پێویستیان بەهەندێ کاتە بۆ لێکدانەوە و گرنگی کارەکە و جێ بەجێکردنی، ئەمەش بەشێوەیەکی ویستراو کار لەخێرایی جێ بەجێ کردنەکەی دەکات، عەقل هەولی ڕێکخستنی فرمانە هاتوەکان دەدات هەروەها جێ بەجێکردنی یەك لەدوای یەکەکان .

کۆخ جەختی لەسەر ئەوە کردەوەکە کاریگەری هەلسان بەیەك کار زیاتر لەیەك کات دا خۆی دەبینێتەوە لەماندوێتی و ژانە سەر کەدەبێتە خراپترین قۆناغ لە شلەژانی دەرونی .

سودێك دەبینین لەئەنجامی ئەم لێکۆلێنەوەیە؟

پێویستە بڕوادار بیر لە هەموو دۆزینەوەیەکی نوێ بکاتەوە هەوڵبدات بەکاری بێنێ بۆ سودمەندبوونی لە دونیا و ئاخیرەت، ئێمە دەزانین خوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە ئەنجامدانی ڕامان (خشوع) لەکاتی نوێژدا (خشوع) واتە کۆکردنەوەو ورد بوونەوەی هەموو هەستەکانمان لەو ئایەتانەی کەدەی خوێنین و تەسبیحات و تەکبیر و ئەو زیکرانەی لەکاتی نوێژکە دەی کەین .

خوای گەورە ستایشی ئیماندار دەکات بەئاکارێك کەپێی جیادەکرێتەوە لەکەسانی تر ئەویش خشوعە لەنوێژ. لێرەدا دەتوانین بڵێین ئەو بڕوادارەی کەلەنوێژەکەیدا بیر لە کاروباری دونیا و کێشەو غەم وپلانەکانی دەکاتەوە ئەوا ڕامان (خشوع) لەکاتی نوێژ زۆر کەم دەبێت ، سود لەقورئان و زکرەکان وەرناگرێ کەلە نوێژ دەیانڵێتەوە، لەبەر ئەوە هەست بەشیرینی و تامی ئەو پەرستشە و واجبەناکات.

هەروەها کاتێك گوێمان لە قورئان دەبێت پێویستە گوێ هەڵخەین وگوێ شلکەین بۆ وشەکانی قورئان، لەواتاکەی وردبینەوە هەموو هەستەکانمان چڕکەینەوە لەسەر هەموو پیت و وتەکان کە گوێمان لێدەبێت، لەبەر ئەوەی قورئان دەبێتە شیفا و ڕەحمەت بۆمان، بۆیە خوای گەورە دەفەرموێ:﴿ وَإِذَا قُرِئَ ٱلْقُرْءَانُ فَٱسْتَمِعُوا۟ لَهُۥ وَأَنصِتُوا۟ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾ ﴾ الأعراف:

(کاتێك قورئان دەخوێنرێت ئەوە گوێی بۆبگرن و دڵی بدەنێ وبێدەنگ بن، بۆ ئەوەی ڕەحمتان پێبکرێت و پەروەردگار بەزەیی پیتان بێ (گوێگرتن

بەدڵ و بێدەنگی کارکردی خۆهەییە لەسەر بیسەر) بێجگە لە پاداشتی بێ سنور.)

ئەمە دەبێتە وەڵامی ئەم پرسیارانەی کە زۆر دووبارە دەبنەوە :بۆچی قورئان دەخوێنین شفای دەردەکانمان نادات ؟ بۆچی نوێژدەکەین و کۆتایی بە خراپەنایەت؟

وەڵامی هەموو ئەم پرسیارانە کورت دەبێتەوە لەیەك وشە کەبریتیە لە خشوع، ئەم ئاکارە کەخوای گەورە وەسفی ئەو چیایەی پێدەکات ئەگەر بیر لە وتەی خوابکەینەوە کەدەفەرموێ: ﴿ لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ ۚ وَتِلْكَ ٱلْأَمْثَٰلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الحشر

واتە : (ئەگەر ئەم قورئانەمان دابەزاندایە سەر کەژ وکێوێك، دەتبینی ملکەچ دەبوو، وردو خاش دەبوو، شەق وپەق دەبوو لەترسی فرمانی خودا، لەهەیبەتی گەورەیی دەسەڵاتی خودا، ئێمە ئەم نموونانە دەهێنینەوە بۆ خەڵکی بۆ ئەوەی بیربکەنەوەو ژیریان بخەنەکار و شوێن قورئانی پیرۆز بکەون).

وەڵڵە ئەگەر هەریەك لەئێمە وەرزشی خشوع جێ بەجێ بکات هەموو رۆژێك بۆماوەی تەنها نیو سەعات زۆر شت لە ژیان دەگۆرێت، توانایەکی زۆری دەبێت لەهەڵگرتنی بارەکانی ژیان، توانای زۆری دەبێت لەدانی بریاری دروست بەم شێوەیە چارەسەری زۆری لەنەخۆشی و ترس و خەمەکانی دەکات بەم ڕێگەیە.

چارەسەری زۆر لەنەخۆشی دەرونی ولاشەییەکان ئەنجام نادرێن تەنها بەخشوع نەبێت بۆیە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ البقره

واتە: (پشت ببەستن بەئارامگرتن و نوێژکردن (بۆ گەیشتن بە ئامانج) بەڕاستی نوێژ ئەرکێکی گەورەو گرانە، لەسەر ئەو کەسانەی بەخۆشەویستی وسۆزەوە خواپەرستی ئەنجام دەدەن(باوەڕیان دامەزراوە)).

نوێژ و ئارامگرتن کلیلی بەهەشتن بەتایبەتی بۆ ئەوانەی ملکەچن و ڕادەمێنن، دەبینین ئەو مرۆڤەی خشوعی نییە و ڕانامێنێ و بیر لەبەدیهێنراوەکانی خواناکاتەوە بەناخی قورئان داناچێ دەبینین نوێژی لەسەر قورسە و ئارامی کەمە زۆر زوو هەڵدەچێت، کەواتە خشوع یان ڕامان لەپەرستش و خوێندنی قورئان نایابترین چارەسەرە . بەڵکو خوای گەورە باس لە ئاکاری پێغەمبەرەکانی دەکات ئەوانەی وەڵام دراونەتەوە ئەوان بەردەوام لەباری خشوع دان دەفەرموێك: ﴿ إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَٰشِعِينَ ﴿٩٠﴾ ﴾(الأنبياء

واتە: (چونکە بەڕاستی ئەوانەی چالاك وگورج وگۆڵ بوون لە ئەنجامدانی هەموو خێر وچاکەیەك دا نزای بەکوڵیان دەکرد، بەئومێدی ڕەحمەت و بەهەشتی ئێمە، لە دۆزەخ خەشمی ئێمە دەترسان ئەوانەهەمیشە گەردەن کەچ بوون بۆ ئێمە).

نوێژ و درێژبوونەوەی تەمەن:

لێکۆڵینەوەیەك دەری خستووە کەنوێژ تەمەن درێژدەکاتەوە بەهۆکاری دەرونی و جەستەیی،زۆربەیان هەواڵی گرنگی نوێژمان پێڕادەگەیەنن، پێغەمبەر(ﷺ) پێمان رادەگەینێ کە گرنگترین وخۆشەویسترین کار لای خوا نوێژە لەکاتی خۆیدا. هەروەها یەکەم ئاکارە (دوای ئیمان) کەلە قورئان ئاماژەی پێکراوە بۆ متقین ، کە دەفەرموێ:﴿ الٓمٓ ﴿١﴾ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِينَ يُؤۡمِنُونَ بِٱلۡغَيۡبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾﴾ البقرة

هەرکەسێ واز لە نوێژ بهێنێ بە دەرچوو دادەنرێت لە ئیسلام، زۆریان بەفاسق دادەنرێن ئەگەر وازی لەنوێژ هێنا بەهۆی تەمبەڵی ئینکاری لێنەکرد!

ئایا زانا غەیر موسلمانەکان نهێنی و سودی نوێیان بۆ نوێژ دۆزیوەتەوە ؟

بۆ ئەمە ئەم هەواڵە زانستییە دەخوێنینەوە دوایش شلۆ ڤەی دەکەین:

لەلێکۆڵینەوەکی نوێی زانستی کاریگەری شفای نوێژ بەدیار کەوت، کەلێکۆڵینەوەکان پێشبینیان نەدەکرد، ئەوانە لێکۆڵینەوەکانیان لەسەر بنەمای : ئیلحاد و ئینکاری بەدیهێنەری خوای گەورە داناوە، لەکۆتای دانیان پێ دانا کەچون بۆ کەنیسە یا مزگەوت یا هەرشوێنێکی خواپەرستی دەستی دەبێت لە درێژکردنەوەی تەمەنی کەسەکە کە بە بەردەوامی و بەرێکی نوێژەکانی ئەنجامدەدات.

توێژینەوەیـــەکی نـــوێ کەلـــەگۆڤاری (psychology and health)بلاو کراوەتەوە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتـەوە ، ئـەو ئافرەتانـەی بەتەمەن داچونە بەردەوامن لەسەرنوێژەکانیان، رێژەی مردن لایان لـە سـەدا ٢٠ کەمترە بەبەراورد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی ، کە لەهەمان تەمەنی ئەوان دان هەڵنەسـتاون بـە ئەنجامـدانی نوێـژەکانیان . گروپێـك لـە کۆلیـژی پزیـشکی (ئەلبێرت ئەنـشتاین) لـە زانکۆی (یاشـینا) سمپڵێکیـان پێکهێنـا لـە هـەمو جۆرە ئاینێك بۆ توێژینەوە ، هەڵسان بەچاودێری ئەو ئافرەتانە ئەگەر هـاتوو بەشێوەیەکی رێك و پێك نوێژەکانیان ئەنجامدابێت .

بینیـان کەنمایـشە ئاینییـە رێکـەکان جۆرێـك لەپەیوەنـدی کۆمەلآیـەتی دروست دەکـات لـەکاری رۆژانـە، رۆڵێکـی ئاشـکرا دەبینێـت لـە بـەهێزکردنی دروسـتی و توانـای جەسـتەیی، هـەروەها دەرکـەوت ئـەو ئافرەتانـەی ، کـە بەشێوەیەکی رێك نوێژەکانیان دەکەن زیاتر دەژین لە چاو پێچەوانەکانیان، (الیزر شـنال)ی دەروونـنـاس ، کـە سەرپەرشـتی ئـەم توێژینـەوەی دەکـرد وای بینی کە ناکرێ تەفـسیری ئـەو پارێزگاریەبکـەین ، کـە نوێـژ بـۆ نوێـژخوێنان دەستەبەری دەکات، بەشێوەیەکی روون تەنها بـە بـوونی هۆکـارە چاوەڕوان کراوەکـان لەوانەپـشتیوانی بـەهێزی خێزانـی ، هەڵبـژاردنی جـۆری ژیـان دورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان وخواردنەوەی کحول ، لێـرە لایـەنێکی ترهەیـە کەناکرێ درکی پێبکەن.

توێژەران هەڵسان بەلێکۆڵینەوە لەسەر ٩٢٣٩٥ئافرەت کەتەمەنیان لەنێوان (٥٠–٧٩) ساڵ دەبوو درکیان بەتەمەنی نائومێدی کردبوو بەشداریان

کرد لەلێکۆڵینەوەکە، لێکۆڵینەوەکە بەئامانجی چاودێری کردنی تەندروستی ئافرەتەکان لەسەرئاستی دەرونیان بەرێوە چوو، بەیارمەتی رێکخراوی نێودەوڵەتی بۆ تەندروستی، کەئامانجی بوو کێشە دەرونییەکانی ئافرەت بناسێت بەدرێژایی ژیان، ئەم ئافرەتانە هەڵسان بەوڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەی، کە لەباری رەفتاری رۆژانەیان و تەندروستی و رەوشتە ئاینییەکانە، چاودێری کران بۆماوەی ٧ساڵ ، دەرکەوت رێژەی مردن دابەزیوە، لەچاو ئەو ئافرەتانەی نوێژەکانیان تەنها جارێك لەیەك هەفتە ئەنجام دەدەن بەبەراورد لەگەڵ کەسانی تر.

خۆشەویسترین کار لای خودا:

ئەوەی سەرنج رادەکێشێ لەم لێکۆلینەوە ئەوەیە کە نوێژکردن بۆ رێبازی غیر ئیسلام یەك جار لەهەفتەیەك دا ئەگەرەکانی توشبوون بەنەخۆشی کەم دەکاتەوە یارمەتیدەرە لەسەر جێگری دەرونی .

ئایا ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە چۆن دەبێ ئەگەر لەسەر کەسانی بروادار جێبەجێ بکرێت کە هەڵدەستن بەبەجێ هێنانی پێنج نوێژەکە و شەونوێژ؟ بێگومان ئەنجامەکانی سەرسورهێنەر دەبێت، بەڵام ئێمەی موسڵمان کەم وکوڕیمان هەیە لەئەنجامدانی ئەم لێکۆڵینەوە زانستیانە چاوەڕوانی خەڵکانی تردەکەین تا ئەنجامی بدەن، نوێژ لەسەر رێگای ئیسلام لەکاتی جیاوازی رۆژ و شەو، تا مرۆڤ زۆربەی رۆژەکە لەبارێکی پاك دابێت، لەبارەی پەیوەندی لەگەڵ بەدی هێنەرەکەی دەبێت، لەبارەی ملکەچی و بێگەردی مێشك و بیردا دەبێت،ئەمەش دەبێتە یارمەتیدەر بۆچارەسەری زۆرلە نەخۆشییە

دەرونییەکان، چونکە نوێژ واتا جێگری دەرونی، بەڵام سودەکانی تر ی نوێژ خۆی لەوە دەبینێتەوە، کە بڕوادار پارێزگاری لەنوێژەکانی دەکات لەکاتی خۆی، ژیانی رێکخراو دەبێت هەروەها یارمەتی دەردەبێت لەکاری بیۆلۆجی خانەکانی جەستە بۆ هەڵسان بەکار بە توانایەکی زۆر و جێگر و گونجاو، هەروەها رێکخەری بەرگری زیاد دەبێت، توانای لەشی بۆ بەرگری لە نەخۆشییە ئەندامییە جیاوازەکان زیاد دەبێت، کەواتە نوێژ بەسودە بۆ مرۆڤ لەڕوی دەرونی و جەستەییەوە.

زۆر لەلێکۆڵینەوە زانستییەکان جەخت لەسەر سودەکانی نوێژ دەکەنەوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی جومگە و بڕبڕەی پشت و زۆر نەخۆشی تر، بەڵام ئەم سودانە تەنیا بەپارێزگاری کردن لەسەر نوێژ بەدەست دێت، بەڵکو سەبارەت بەئافرەتی دوگیان نوێژ بەسودە بۆ ئاسانی لەدایك بوون وەرزشێکی پێویستە بۆی، هەروەها وەرزشی چوون بۆ مزگەوت بەگرنگترین جۆرەکانی وەرزش ئەژمار دەکرێ.

بەوردبونەوەمان لەوانەی کە پارێزگاری لەنوێژەکانیان دەکەن بۆمان دەردەکەوێ کەخاوەن ئارامێکی دەرونی و بەرگەی زۆری فشارە گەورەکانی ژیان دەگرن، توانایەکی زۆریان هەیە لە چارەسەر کردنی کێشەکانی رۆژانەیان، بەڵکو جیاکەرەوەیەکی گەورەیان هەیە ئەویش ڕازی بوون بەبەشی خودا، هەروەها دەیان بینی جێگیرترین خەڵکانێکن لە ڕوی دەرونی، بێگومان ئەم وێنە چەسپاوانە هەموو کەسێ دەتوانێ هەستی پێبکات، زۆرباش دەبێت ئەگەرتوێژەرە موسوڵمانەکانمان بەئەنجامدانی ئەم لێکۆڵینەوانە هەڵبستن وبیسەلمێنن.

گرنگی گەشبینی لەڕووی زانستییەوە :

هیچ کتێبێك لەڕووی زەوی نییە وەك قورئان گەشبینی وخۆشی بەبڕواادارانی ببەخشێ، لەگەڵ بوونی بەڵاو غەم و ڕۆژگاری تەنگ، تۆ لەقورئان چارەسەر بۆ هەموو کێشەکانت دەدۆزیتەوە، بەسە کەئەم ئایەتەپیرۆزە بخوێنیتەوە کە ڕەحمەت وخۆشی و هیوا بە مرۆڤ دەبەخشێ:

﴿ ۞ قُلْ يَـٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾ الزمر

واتە(ئەی پێغەمبەر ﷺ پێیان بڵێ : خودا دەفەرموێت : ئەی بەندەکانم ..ئەوانەی خۆتان گوناهبارکردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خودا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست ودروست بکەن، خوا لە هەموو گوناه و هەڵکانتان خۆشدەبێت، چونکە بەڕاستی ئەو خودایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانە) .

لەم وشەئیلاهیانەش ڕابمێنە : ﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾یونس

واتە:((ئەی محمد ﷺ) بە ئیمانداران بڵێ : بادڵشاد و شادومان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە) کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن و هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەوشتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆدەکەنەوە و کەڵکەی دەکەن .)

ئەگەر لەقورئان وردبینەوە سەدان ئایەت دەبینین کە هێز و گەشبینی بەمرۆڤ دەبەخشێ وەك : ﴿ وَلَا تَهِنُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾ ﴾ آل عمران

واتە: ((ئەی ئیمانداران) کۆڵمەدەن و ساردمەبنەوە و خەفەت مەخۆن، چونکە هەر ئێوە سەر بەرز و سەر فراز و سەرکەوتون، ئەگەر ئیماندار چاك و ڕاست و دروست بن .)

زۆر ئایەت هەن کە مژدە بەبڕواداران دەدەن بەئاخیرەت خێربوون ودڵخۆشی لەبن نەهاتوو لەرۆژی دیداری خودا کە غەمەکانی بۆسوك دەکات،کێشەکانی لەپێش لادەبات ئەوەندە بەسە کەبیری میهرەبانییەکانی خودابکەین تاهەمووغەمەکانی دونیالەبیر بکەین: ﴿ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ البقرة

هەموو ئەم ئایەتانە تەسلیم بوون ودڵخۆش بوون بەدیداری خودا زیاد دەکات، بەر پەچدانەوەیە بۆ هەموو ملحیدێك کەبانگەشەی ئەوە دەکات : قورئان لەنوسینی محمد(ﷺ) ! ئەوان دەڵێن ئەم پێغەمبەرە ویستویەتی کۆنترۆڵی بەسەر ئەم جیهانەدا هەبێت بۆ شکۆدار بوون و ناوبانگ دەرکردن و گەورەیی ! بەلآم کاتێك قورئان دەخوێنینەوە یەك ئایەت نابینین ئەم شتانەی تێدا دەرکەوتبێت، بەڵکو خودای گەورە هەندێ جار لۆمەی

پێغەمبەرەکەی دەکات و هەندێ جار فێری دەکات و فرمانی پێدەکات بۆئەوە خەڵکی دڵنیابن لە مرۆڤ بوونی ئەو، کە ئەو مرۆڤەو خودانییە !

ئەگەر پێغەمبەر داوای خودایەتی بکات هەروەك ئەوان بانگەشەی بۆ دەکەن، ئەی بۆچی سەرزەنشتی دەکات و دەفەرمووێ : ﴿ عَبَسَ وَتَوَلَّىٰٓ ۝١ أَن جَآءَهُ ٱلۡأَعۡمَىٰ ۝٢ ﴾ عبس

واتە: (ڕووی گرژ کرد و ڕووی وەرگێڕا (مەبەست پێغەمبەر(ﷺ)ە) کاتێك کە (عبدللەی کوری أم مکتوم) کەئیمانداریکی نابینابوو هات بۆ خزمەتی، ئەویش هەندێك لەسەرانی قورەیشی کۆکردبۆوەو بە ئومێدی هیدایەتدان عبدلله وتی : ئەی پێغەمبەری خودا، خودا چی فێرکردویت منیش فێربکە، پێغەمبەر (ﷺ) پیچی ناخۆش بوو کەقسەکانی پێدەبڕێت، لەبەرئەوە ڕووی گرژ کرد و ڕووی وەرگێڕا، بۆیە سەرەتا ئەم سوڕەتە دابەزی کەگلەیی لە پێغەمبەر (ﷺ) ە لەبەر ئەوەی ڕووی لە نابینایەك وەرگێڕاوە .) ! !

هەروەها هۆشداری دەداتێ لەشرك پەیدا کردن هەروەك دەفەرمووێ: ﴿ وَلَقَدۡ أُوحِيَ إِلَيۡكَ وَإِلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكَ لَئِنۡ أَشۡرَكۡتَ لَيَحۡبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ ٱلۡخَٰسِرِينَ ۝٦٥ ﴾ الزمر

واتە: (سوێند بەخوا با دڵنیابن کە وەحی و نیگا نێردراوە بۆ تۆ و بۆ ئەوانەی پێش تۆش : ئەگەر هاوەڵگەربیت و شەریك بۆ خودا بڕیار بدەیت کار و کردەوە چاکەکانیشت پوچە و دەچێتە ڕیزی خەسارەتمەند و زەرەر مەندان) .

بۆچی خۆی بە بەشەرێك دادەنێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەدەی توانی بانگەشەی خودایەتی بکات هەروەك فیرعەون کردی هەروەك دەفەرمووێ:

﴿ قُلْ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰٓ إِلَىَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَٰحِدٌ فَٱسْتَقِيمُوٓا۟ إِلَيْهِ وَٱسْتَغْفِرُوهُ ۗ وَوَيْلٌ لِّلْمُشْرِكِينَ ۝٦ ﴾ فصلت

واتە: (ئەی پێغەمبەر ﷺ، پێیان بڵێ : دڵنیابن کەمن هەر بەشەرێکم وەك ئێوە، (جیاوازیم تەنەها ئەوەیە):وەحی و نیگام بۆ دەکرێت کەبێگومان خوای ئێوە خوایەکی تاك وتەنیایە کەوابوو ئێوەش ڕووی تێبکەن، بەڕاستی بیپەرستن : لەرێبازەکەی لامەدەن و داوای لێخۆشبونی لێبکەن و چاك بزانن کەوەیل وسزای سەخت بۆ مشریك و هەوالگەران ئامادەیە).

ئەم ئایەتانە بەڵگەن لەسەر ڕاستگۆیی ئەم پێغەمبەرە کە بەفەرمانی خودا هاتووە و قورئانی گەیاندوە هەروەك چۆن کە بەسەریدا نازل بووە بێ زیادە خستنەسەر و کورتکردنەوەی.

ئەمرۆ زاناکان هەندێ ڕاستیان لەبارەی گەشبینی و گرنگی بۆ پاراستن لە نەخۆشییەکان دۆزیوەتەوە کەدەستی هەیە لە درێژی تێکرای تەمەن (لەگەڵ ئەوەی کەئێمە دڵنیاین کەئەجەل بەدەستی خودایە، بەلأم ئەنجامەکانی توێژینەوە زانستییەکان دەخەینە بەرچاو کە لێکۆڵینەوەن لە دیاردەی گەشبینی و تێکرای مردن لە دنیاکە بە چەند ئەنجامێك دەرچوینە دەکرێ سودیان لێ ببینین).

توێژەرە ئەمریکییەکان لە لێکۆڵینەوەیەك کەنوێترینیانە دەڵێن ـ ئەوانەی کەناو دەبرێن و ناسراون بەگەشبین، تەمەنێکی درێژتر دەژین هەروەها کەسانی زۆر تەندروستن بە بەراورد لەگەڵ کەسانی ڕەشبین ـ کەلەوانەیە ڕەشبینی هۆکارێکی تر بێت بۆ بێزاری.

توێژەرەکان لە زانکۆی بیتسبۆرگ توێژینەوەیان لەتێکرای مردن و ژینگەی تەندروستی درێژخایەن لە نێوان بەشداربووان لەلێکۆڵینەوەی (دەست پێشخەری لە تەندروستی ئافرەتان) کرد، کە زیاتر لە سەد هەزار(١٠٠٠٠٠)ئافرەتی لە خۆگرتبوو کە تەمەنیان لەنێوان ٥٠ ساڵان و زیاتر بوو لە ساڵی ١٩٩٤، ئەو ئافرەتانەی بەگەشبین ناسراون ـ پێشبینی ڕوودانی کردەی تەندروست باشی دەکەن، ئەگەری مردنیان لە ١٤٪ کەمترە بۆ هەر هۆکارێك بە بەراورد لەگەڵ ڕەشبینەکان و ئەگەری مردنیان بەنەخۆشیەکانی دڵ ٣٠٪ کەمترە پاشی ٨ ساڵ لە چاودێریکردنی ئەم توێژینەوەیە، هەروەها گەشبینەکان ئەگەری توشبوونیان بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و شەکرە و ڕووکردنە جگەرەکێشان کەمترە.

هەروەها ئەم تیمە کە دکتۆر (هیلاری تندل)سەرپەرشتی دەکرد لێکۆڵینەوەیان کرد لەسەر ئەم ئافرەتانەی کە گومانیان لەکەسانی تر هەیە، ئەو کۆمەڵەیە کە زارەوەی (دوژمن داری بە شێوەی رەشبینی)یان بۆ بەکاردێت بەراوردیان کرد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی کەناسراون بەوەی کە متمانەدارن بەکەسانی تر: ئەنجامی ئەم ئافرەتانەی لەکۆمەڵەی دوژمنایەتی

لەسەرشێوەی ڕەشبینن ئارەزوویان لەگونجان لەگەڵ ئەم پرسیارە هەیە (کێ زۆر ئەمینەو متمانەت پێی هەیە ؟)

تیندل کە لێکۆڵینەوەکەی لە(٥مارسی٢٠٠٩) پێشکەشی کۆبوونەوەی ساڵانەی ڕێکخراوی ئەمریکی بۆنەخۆشی جەستەیی و دەروونییەکان کرا گوتی:

ئەم پرسانە بەڵگەن لەسەر گومانی گشتی لەخەڵك، ئەم ئافرەتانەش کەناسراون بە دوژمنایەتی بەرەشبینی ئەگەریان زۆر ترە بۆ مردن بەرێژەی ١٦ ٪ لەم ماوەی ئەم لێکۆڵینەی تێدا ئەنجامدرا، بەبەراورد بەو ئافرەتانەی کەکەمتر ڕەشبینن، جگە لەمەش ئافرەتە ڕەشبینەکان ئەگەری مردنیان بەرێژەیی ٢٣ ٪ زیاترە بە نەخۆشی شێرپەنجە .

ئەم توێژینەوەیە ئەوەی سەلماندووە کە ئاڕاستە خراپەکان کاریگەریان هەیە لەسەر تەندروستی خراپ، بەڵام ئەم ئەنجامانە بەندە بەڕێگایەکی دیاری کراو .ئەم توێژەرانە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە پێویستیەکی ڕاستەقینە هەیە بۆ زیادکردنی ئەم جۆرە لێکۆڵینەوانە بۆ ئامادەکردنی چارەسەرەکان، وەك ئامانجی خەڵك بۆ تێڕوانینێك کەگۆڕانکاریان تێدادەکات، چی دەبێت ئەگەر ئەم گۆڕانکاریە بەسودبێت بۆتەندروستی؟ ڕەشبین هۆشی خۆی دەخاتە سەر بیکردنەوە لە: من مەحکومم بەدۆڕان...ئەوکارە ناکرێ بۆمن بێ...من نازانم ئەوە ڕاستە یان نا...

لەسوودەکانی گەشبینی:

ئەگەربـــــەدوای توێژینـــــەوەکان کەلـــــەبارەی گەشـــــبینی و ســـــوودە تەندروستییەکانی ئەنجامدراون دابگـەڕێین، ژمارەیـەك لەسـوودەکان دەبیـنین کەبەرەو گەشبینی دەمانبات: –

ـــ گەشـــبینی دەزگـــای بـــەرگری لـــەش دژی هـــەموو نەخۆشـــییەکان بەرزدەکاتەوە.

- گەشبینی یارمەتی مرۆڤ دەدات کـە بـەتوانابێت لـە ڕووبـەڕوو بوونـەوەی هەڵوێستە دژوارەکان و دانی بڕیاری دروست.

- دەبێتە هۆی خۆشویستنت لای خەڵك، چونکە مرۆڤ بەشێوەیەکی سروشتی مەیلیان لای کەسی گەشبینە، ڕادەکەن لەڕەشبینەکان، گەشبینی دەتکاتە کەسێکی میانڕەو لەپەیوەندییە کۆمەلایەتییەکانت، توانادار لە مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەی دەوروبەر لە سوودەگەورەکانی گەشبینی ئەوەیە کە بەختەوەریت پێ دەبەخشێ جا لەماڵبێت یا لە کار و لە نێوان هاوڕێکانت.

- گەشبینی حەسانەوەیە بۆ کاری دەماغ!! ئەگەر دانیشتیت و ١٠ سەعات بیر بکەیتەوە بەگەشبینی ئەوا ئەو وزەی دەماغت بە فیڕۆی دەدات زۆر کەمتر لەوەی، کە دانیشیت و تەنها پێنج خولەك بە ڕەشبینی بیربکەیتەوە!

- گەشبینی بەشێکە لە ئیمان، بڕوادار دڵخۆشە بەڕەحمەتی خوا، ئەگەر هاتو بێ ئومێدی دایگرت ئەوا ئیمانی تەواو نییە، سەیری گەورەمان یعقوب علیە سلام بکەن کە نایابترین نمونەیە لەگەشبینی، کوڕەکەی (یوسف) گورگ

خواردی هەروەك وایان پێڕاگەیاند، کوڕی دووەمی دزی کرد و زیندانی کرا هەروەك وایان پێڕاگەیاند، لەگەڵ تێپەڕینی هەموو ئەم ساڵە دوورو درێژە ئومێدی بەرامبەر بەئومێدی خوا ون نەکرد.

سەیرکەن کاردانەوەی چۆنەوە چۆن فرمان بەکوڕەکانی دەکات: ﴿ يَـٰبَنِيَّ ٱذْهَبُوا۟ فَتَحَسَّسُوا۟ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَا۟يْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَا۟يْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَـٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ یوسف:٨٧

واتە : ((یەعقوب فرمانی بەکوڕەکانی کرد) وتی: کوڕەکانم بچنەوە و گوێ هەڵخەن بۆ یوسف و براکەی، لە سۆز ومهرەبانی خواش نا ئومێد مەبن، چونکە بەڕاستی کەس نائومێد نابێت لە سۆز و مهرەبانی خودا جگە لە کەسانی خوانەناس و بێ باوەڕ .)

بەخوا سوێندتان دەدەم ناونانی ئەم دینەپاکە (ئیسلام) کە هاتوە بەم ڕێنماییە پێشکەوتوانە، دەکرێ ناوبنرێ بە ئاینی تیرۆر و تۆقاندن یا ئاینی خۆشەویستی و گەشبینی؟؟

پێغەمبەر ﷺ گەشبینانی خۆش دەوێت:

هەمووده‌زانیین پێغەمبەر (ﷺ) سەرسام بوو بەگەشبینی، پێی خۆشبوو مۆژدانە بەخێربدات، بە جۆرێك وشەی (لو) (ئەگەر)ی قەدەغە كرد لەسەر میللەتەكەی، چونكە دەرگایەكە بۆ كاری شەیتان، بەڵكو فەرمانی پێكردین بەوتنی دەستەواژەی: (**قدر لله وما شاء فعلت**)، لەهەر كارێك یا گوفتار و كردارێك لەدەستتان چوویێت، پرۆگرامەكەی پرە لەگەشبینی ڕەنگدانەوەی لەژیانی مرۆڤ بەمەرجی پراكتیزەكردنی قورئانی پیرۆز، هەروەك خوای گەورە دەفەرمویێ: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾ البقرة

واتە :(لەوانەیە شتێكتان لا ناخۆش بێت كەچی خێر لەوە دابێت، هەروەها لەوانەیە شتێكتان پێ خۆشبێت كەچی شەر لەوە دابێ، بێگومان هەر خوا خۆی دەزانێت (خێر لەچیدایە) ئێوە نایزانن.)

كاتێك یەكێ لەهاوەڵەكانی بینی توشی غەم وخەفەت بووە بەهۆی قەرزێكی زۆرەوە پێی فەرموویلێ:(**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ومن العجز والكسل والجبن والبخل ومن غلبة الدين وقهر الرجال ومن فتنة المحيا والممات ومن فتنة المسيح الدجال**).ئەوا خوای گەورە غەمەكانی لادەبات و قەرزەكانی سوك دەكات و بێ گومان تەنها چەند ڕۆژێكی پێچوو ئەمە هاتەدی و غەمەكانی لاچوو خەفەتەكانی نەما.

مەبەستمە داوا لە خۆم و ئێوەش بکەم بۆ فێربوونی ئەم پاڕانەوەیە کە گەورەمان یونس علیە سلام لەدژوارترین هەڵوێست بەهۆیەوە پاڕاوەتەوە، خوای گەورەش وەڵامی دایەوە غەمەکانی لەسەری لابرد و رزگاری کرد لە لەناوچوون و بڕیاریداوە هەموو بڕوادارێکیش لە غەم ڕزگار کات ، بۆیە ئەو پاڕانەوەیەوەك ناوی خۆت لەبەری بکە: ﴿ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ وَنَجَّيۡنَٰهُ مِنَ ٱلۡغَمِّۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِي ٱلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٨٨﴾ ﴾ الأنبياء.

بەرۆژوبوون وەك چارەسەری دەروونی

خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ ﴾ البقرة.

واتە:(ئەی ئەوکەسانەی باوەڕتان هێناوە ڕۆژوی ڕەمەزانتان لەسەر پێویستکراوە هەر وەك لەسەر گەلانی پێش ئێوە پێویست کرابوو، بۆ ئەوەی خواناسی و پارێزگاری بکەن.)

خوای گەورە هیچ شتێ لەسەر بەندەکانی پێویست ناکات گەر لەبەرژەوەندی بەندەدا نەبێ، ڕۆژوگرتن لای میللەتان پێش هەزاران ساڵ پێش هاتنی ئیسلام ناسراوە، بەبەردوام هۆکارێکی سروشتیە بۆ چارەسەرکردنی زۆر لەنەخۆشییەکان، کەواتە بەڕۆژوبوون ڕێگەیەکی سروشتییە بۆچارەسەر کردنی نەخۆشییەکان.

توێژەرانی ئەمڕۆ جەختیان لەوە کردۆتەوە ئاستی توانا لای ڕۆژوەوان بەرێژەیەکی بەرز بەرزبۆتەوە !! کاتێك بەڕۆژو دەبیت ئەوا گۆڕانی زۆر لەناوەوەی جەستە ڕوودەدات بێ ئەوەی هەستی پێبکەین، ئەمانە ئەو بەربەستە زۆرانەن کەوا لە شەیتان دەکات کە توانای وەسوەسە و کاریگەری نەمێنێ لەسەرت، کە لە ڕۆژەئاساییەکان هەیانە، ئەمە ئاستی توانات بەرزدەکاتەوە چونکە تۆ ڕزگارت بووە لەسەرچاوەی شلەژان و لەناوچونی وزەی کاریگەر کە هۆکارەکەی شەیتانە.

ئەم رێژەیە لەتوانات زیاد دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی ڕێژەی بەکارهێنانی خواردن وخواردنەوە، لە کاتی ڕۆژوگرتن بێگومان ئەم توانایە بەفیڕۆناچێت مرۆڤ هەست بەحەسانەوە و هێزدەکات، ئەم توانایە بەکاردێت بۆ لابردنی ژەهراوی بوونی لاشە و پاککردنەوەی پاشماوەی ژەهراوی بوون.

بێگومان لەش ئاستێکی دیاریکراوی لە توانای هەیە بە بەردەوام، کاتێك بەشێکی زۆری ئەم وزەیە پاشەکەوت دەبێت بەهۆی بەرۆژوبوون، دورکەوتنەوە لەخواردن وخواردنەوە، بەشێکی تری بەهۆی پاکی و خوشوع ، کە دەبێتە ئاکار لەتاك بەهۆی گەورەیی ئەم مانگە، هەروەها توانایەکی زۆر دەستەبەردەکەی بەهۆی جێگری دەرونی کە هۆکارەکەی کاریگەری دەرونی ڕۆژوگرتنە، کەواتە وزەی کاریگەر لای تۆ لەکاتی ڕۆژوگرتن لە لوتکەدایە دەتوانی بەئاسانی قورئان لەبەربکەی یا دەتوانی واز لەخوێکی خراپ بهێنی، چونکە ئەم توانا و وزە دەست هاتوە هێزی بەڕێوە بردن بە تۆ دەبەخشێ.

ڕۆژوگرتن توانایەکی زۆری هەیە لەچارەسەرکردنی فشاری دەرونی بەهێز وەك (شیزۆفرینیا)!! کاتێك ڕۆژو دەگریت دەماغ و خانەکانی مۆخ بەرەو حەسانەوەیەکی باش دەچن . لە هەمان کات دەبێتە هۆی پاککردنەوەی خانەکانی لاشە لە ژەهراوی بوون ئەمەش ڕەنگ دانەوی باشی دەبێت لەسەر جێگرەوەی دەرونی لای ڕۆژەوان.

بەشێوەیەك کە زانا دەرونییەکان چارەسەری نەخۆشییە دەرونییەکان تەنها بە بەڕۆژوبوون دەکەن، لەئەنجامدا دەگەنە ئەنجامێکی نایابی سەرکەوتوو ! بۆیە بەڕۆژووبوون بە دەرمانێکی سەرکەوتو دادەنرێت، بۆ زۆر لە نەخۆشییە دەرونییە درێژخایەنەکان ونەخۆشی شیزۆفرینیا وخەمۆکی و ڕاڕایی و ڕوخان .

بێگومان بەڕۆژووبوون هۆی باش کردنی توانامانە بۆ بەرگەگرتن لەسەر هەوڵدانو ڕووبەڕووبونەوەی قورسییەکانی ژیان، هەروەها بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی شکانە یەك لەدوای یەکەکان لەم سەردەمەدا کەپڕە لەشکان، چەندە پێویستمان بەم چارەسەرە هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم مەترسیانە ! هەروەها ڕۆژو خەوتن باش دەکات و باری دەرونی ڕێك دەخات.

هەرکاتێك دەست بەڕۆژو گرتن دەکەین ئەوا خوێن هەلدەستێت بەفڕێدانی پاشماوە ژەهراوییەکان، کە دەبنە هۆیی پاك بوونەوە ، کاتێك ئەم خوێنەپاکە دەچێت بۆ دەماغ هەڵدەستێت بە پاککردنەوەی دەماغ، بۆیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەماغ توانایەکی زۆری هەبێت بۆ بیر کردنەوە و بەرگەگرتن.

یا بەدەربڕینێکی تر دەبێتە هۆی ئارامی باری دەرونی . ئێستا پێویستە لە سەرمان یەقینمان دامەزراوبێ کە ئەم ئیسلامە هەر شتێکی هێنابێ ئەوا چاکە و سودی زۆری هەیە بۆمان، هیچ شتێکیشمان لێ قەدەغەناکات تەنها ئەگەر زەرەر و شەڕی هەبێ بۆمان .بۆیە پێویستە بزانیت و وردبیتەوە لەم ئایەتەپیرۆزە :﴿ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ ﴾ البقرة: ١٨٤.

دەکرێ بیری مرۆڤ بخوێنرێتەوە؟

ئایا ئەو رۆژەدێت کەزاناکان بتوانن ئەوەی لە بیری مرۆڤ دایە بیزانن یا ئەوەی کەدەی شارنەوە و نایانەوێ بۆ مرۆڤ دەرکەوێت ؟ ئەمە سەرنجی زاناکانی راکێشاوە بەڵام کوا ڕاستییەکە ؟ زاناکان لە بەریتانیا وئەلمانیا و یابان توانیان دەماغ بخوێننەوە، ئەوە بزانن مرۆڤ بیر لەچی دەکاتەوە کاتێك ئامێری شوشتنەوەیان بەکار هێنا کەبەرەنینی موگناتیسی کاردەکات، پاش ئەنجامدانی کۆمەڵێك تاقی کردنەوەی سەرنج راکێش.

هەڵسان بەپرسینی پرسیار لەکەسێ کە بە بەلێ یا نەخێر وەڵامبداتەوە ئامێری شوشتنەوەی موگناتیسییان بەکارهێنا کە هەموو ناوچەیەکی تایبەت پیشاندەدات لەدەماغ کەتایبەت بوو بە ناوچەی وەڵامدانەوەکە، ئەگەر هاتوو وەڵام دانەوەکە بە بەلێ بووایە ئەوە ناوچە دیاری کراوەکە لە دەماغ یەکسەر چالاك دەبوو ئامێرەکەش ئەم چالاکبوونەی کەشف دەکرد، بەڵام ئەگەر وەڵام دانەوەکە بە (نا) بووایە ئەوا ناوچەیەکی دیکە لەدەماغ چالاك دەبوو ئامێری شوشتنەوەکە چاودێری دەکرد، وێنەی کارابوونی دەماغ دەردەکەوت بەهۆی دەزگای شوشتنەوەی موگناتیسی کە چۆن وێنە جیاوازەکان چالاك

دەبن لەدەماغ لە کاتی بیرکردنەوەی دا بەجۆرێك لەجۆرەکان هەرناوچەیەك لەدەماغ تایبەتەبەجۆرێك لەجۆرەکانی بیرکردنەوە ، کاتێك پرسیار ئاراستەی مرۆڤ دەکرێت وەك : ئەم کەسەت خۆشدەوێ یان نا ؟ ئەوا ئەم ئامێرە شوێن پێی ئەم ناوچەیە هەڵدەگرێت کە لێپرسراوە لەوەڵامی ئەم پرسیارە جا بە نابێ یا بە بەڵێ . قسەکەر تەنها دەست پێبکات بەبیرکردنەوە لەوەڵامی ئەم پرسیارە ئامێرەکە شوێنی وەڵامەکە دەزانێ لەسەر شاشەی کۆمپیتەرەکە نیشانی دەدات لەرێگەیەوە دەتوانین وەڵامەکەی بزانین !! بێگومان بە بەکارهێنانی پرۆگرامی دیاری کراو بۆ ئەم مەبەستە.

لەبەر ئەوە دەتوانێ هەواڵت بداتێ بەوەی کەچۆن بیردەکاتەوە ! بەڵام لێکۆڵینەوەکان تائێستا لەسەرتان، ئایا دەکرێ رۆژێك لە رۆژان بگەنە ئەو زانستەی کە هەموو ئەو زانیاریانە بزانن کە مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە؟؟

پرۆفیسۆرCOLIN BLAKEMORE دەڵێ : پێویستە زۆر گەشبین نەبین لەم قۆناغەدا، چونکە لێکۆڵینەوەکان تا ئیستاش لەسەرەتایی رێگان، بەڵام هەندێ زانای تر دەڵێن دەتوانین بیرەکانی خەڵك و مەبەست و سۆز و پلانەکانیان بخوێنینەوە.

سەرەرای ئەمانەش خوێنەری بەرێز پێموانییە ئەم لێکۆڵینەوانە زۆر پێش بکەون ، چونکە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ يَعۡلَمُ خَآئِنَةَ ٱلۡأَعۡيُنِ وَمَا تُخۡفِي ٱلصُّدُورُ ۝١٩ ﴾ غافر: ١٩. ئەم ئایەتە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە هەندێ شتی شاراوە لەناخی مرۆڤدا هەیە، کەس نایانزانێ جگە لە خوای گەورە نەبێ، بەڵام دەشێ بە هۆی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا زاناکان بتوانن هەندێ بیرۆکەی سادە لە دەماغی مرۆڤ بخوێننەوە، بەڵام ناتوانن باوەری مرۆڤ بزانن.

جێگیری دەرونی هاوسەران لەڕووی زانستییەوە:

توێژەران جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە هاوسەرداری نابەختەوەر ئافرەت توشی چەند زیانێکی تەندروستی دەکات، زانا ئەمریکیەکان گوتیان ئافرەتان زیاتر توشی زیان و ئازاری لاشەیی دەبنەوە لە ڕێگەی فشاری دەرونی هاوسەرەکانیان، بەپشت بەستن بەلێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی جەستە لە شیکاگۆ ڕایگەیاند، ئافرەتانی تەمەن ناوەڕاست نەك پیاوەکان ئەگەری زیاتریان هەیە بۆ توشبوون بەکێشە دەرونییەکان لەپەیوەندی کوێرەوەریەکانی هاوسەرداری، وەك بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و زیاد بوونی چەوری لەدەوروبەری سك زۆر هۆکاری تر دەبنە هۆی کێشەی دل و شەکرە.

دکتۆر (نیسا گولدبیرگ) کە دکتۆری دڵ و بەڕێوەبەری پڕۆگرامی ئافرەتە لەزانکۆی نیۆرك دەڵێ : پەیوەندی هاوسەری خراپ تەنها کاریگەری نابێ لەسەر بەختەوەری، بەڵکو کاریگەری لەسەر دروستی ئافرەتەکانیش دەبێ، لەم لێکۆڵینەوەیە کەتوێژەران لەزانکۆی یوتا ٢٧٦ کەسیان وەك سمپل لە هاوسەران وەریانگرتوە بۆ زانینی ئەوەی کە ڕاڕایی دەبێتە هۆکاری سەرەکی هاوسەرداری نابەختەوەر و زیان بەخش بە تەندروستی.

توێژەران بۆیاندەرکەوت کەپەیوەندی خێزانداری نابەختەوەر زەرەرمەندە بۆ تەندروستی بەلایەنی کەم بۆ ئافرەت. ئەو ئافرەتانەی کە لەژیانی خێزانداریاندا بەختەوەرنین زیاتر ڕووبەڕووی خەمۆکی دەبنەوە ئامادەیی زۆرتریان هەیە بۆڕووبەڕوو بونەوە بە کۆمەڵە هۆکاریکی ترسناك بۆ بەرز

بوونەوەی فشاری خوێن، دەبێتە هۆکاری دابەزینی ئاستی کۆرسترۆڵ بەهۆی ڕاڕابوون و خەمۆکی، بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا.

بۆ زاناکان دەرکەوتوە کە دەماغی پیاو چارەسەری زانیارییەکان دەکا بە ڕێگەیەك، کە جیاوازە لە دەماغی ئافرەت، بەهۆی ئەوەی کە ئەو ناوچەیەی کە لەدەماغی پیاو چالاك دەبێت جیاواز ترە لەو ناوچەی کە لەدەماغی ئافرەت چالاك دەبێت، هەر ئەوەشە وا لە ئافرەت دەکا زیاتر زەرەرمەندبێت لەخێزانداری نابەختەوەر، زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ڕێکخستنی هۆرمۆنی لاشەی ئافرەت زۆر ئاڵۆزتر و جۆراو جۆرترە لە پیاو، ئافرەتان زیاتر ڕاڕادەبن لەبارەی تەندروستیان لەچاو پیاو، لە لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەرکەوتوە ئەو ئافرەتانەی زیاتر توشی زیان بووینەوە لەپەیوەندی خێزانی ناجێگر یا بەقۆناغی ناخۆش تێپەڕیون، هەروەك دەرکەوتوە زۆر نزیکن بەو هۆکارانەی کەسەرەتان بۆ نەخۆشییە ترسناکەکان، لەگەڵ ئەوەی کە لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە بەهەمان شێوە پیاوانیش بەباری ڕووخان وخەمۆکی دا تێدەپەڕن بەڵام نابنە هۆکاری نەخۆشی وەك ئەوەی لە ئافرەتان بەدی دەکرێت.

بۆ دەروونناسان ڕوونبۆتەوە کە ئەو هاوسەرانەی لە هێڵی ڕاڕایدان زیاتر ئەگەری توشبوون بەنەخۆشییە ترسناکەکانیان هەیە وەك نەخۆشی دڵ و جەڵتەی دەماغ و شەکرە، لەبەرامبەر دا بۆ توێژەران دەرکەوت ئەو پیاوانەی لەهەمان پەیوەندی دان بەرگری زیاتر وەردەگرن ئەوان کەمتر ڕووبەڕووی

ترسناکییەکان دەبنەوە، زۆری شەرەقسە و جیاوازی تێڕوانینە، کە دەگۆڕیَ بۆ نیشانەکانی نا تەندروستی جەستەیی و دەرونی خراپ بۆ هەردوو رەگەز.

(نانسی هنری) کە توێژەری دەرونییە لە دەروناسی کلینلکی زانکۆی یوتا: سەبارەت بە پیاوان کە تێدەپەڕن بە پەیوەندی هاوسەری نابەختەوەر، ئەمان بینیوە کە ئەم نابەختەوەریە ببێتە نەخۆشی جەستەیی، بەڵام بۆتە هۆکاری غەمۆکی، ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەوە ناگەیەنیَ کە بەدەست هێنانی تەلاق لای ئافرەت لە هاوسەریداری نابەختەوەر رێگە چارەیە بۆ باشبوونی باری تەندروستی.

ناکریَ بڵێینە ئافرەت خێزان فەرامۆش کە سەلامەتی دەستەبەردەکەیت، چونکە زۆر هۆکاری تر هەن کەپەیوەندن بەم کێشەیەوە...لەوانە ڕاهاتنە درونییەکان بە درێژایی ساڵەکان . توڕەیی و دەمەقاڵی لەم هێڵە ناسەرکەوتووەدا دەشیَ ببێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی ڕاڕایی، کە پەیوەندە بەبەرگری ئەنسۆلین، کە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا و زیاد بوونی مەترسی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و شەکرە.

لەبەر ئەوە کۆمەڵناس و دەرونناسان هەوڵدەدەن کە ئامۆژگاری پێشکەشی ئەو پیاوانە بکەن، تا زیاتر گرنگی بە ئافرەتان بدەن لە پێناو ژیانی هاوسەرداری بەختەوەر و تەندروست لە زۆر توێژینەوەکان دەرکەوتووە ، کە خێزانداری جێگر و پڕ لە سۆز و میهرەبانی دەبێتە هۆکاری زیادبوونی توانای بەرگری لە هاوسەران .

چی لەبارەی ئیسلام و گرنگی دانی بە ئافرەت:

دەمەوەێ لەگەڵتان ئەم فەرمانەی پێغەمبەری ڕەحمەت بیر بهێنینەوە کە ئاراستەی پیاوانی دەکات دەفەرموێ : (استوصوا بالنساءخیراً) ئامۆژگاریتان دەکەم کە لەگەڵ ئافرەت دا باشبن ، سەیری ئەم بانگەوازە پڕ لە ڕەحمەتە بکەن، پێغەمبەر (ﷺ) فرمانی کردوە بەپیاو کە گرنگی بە ئافرەت بدەن و باشبن لەگەڵیان، چونکە دەزانێ کە ئافرەت ناسکترە لە پیاو، پێویستی بەگرنگی و چاودێری هەیە، دەڵێین: ئایە ئەمە ئەوە نییە کە زاناکانی ئەمرۆ ئاماژەی پێدەکەن؟!

با ئەم ئایەتە پیرۆزەتان بیربێنمەوە کە خودای گەورە ئاراستەی پیاوی دەکات پێمان دەفەرمووێ:

﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ ﴾ النساء

واتە:(هاوژینیان بەجوانی لەگەڵ ببەنەسەر، خۆ ئەگەر خۆشتان نەویستن و لێیان بێزار بوون، ئەوەدوور نییە و دەشێت حەزتان لەشتێك نەبێت و خوا بیکاتە مایەی خێرو بێری زۆر و بێ سنور).

ئەم فەرمانە خودایە بۆ هەموو پیاوێکە، کە گرنگی بدات بە خێزانەکەی وخراپەی لەگەڵ نەکات ئەوە دەبێتە هۆی خێرێکی زۆر بۆی، بە خودا سوێندتان دەدەم : دەکرێ شێوەی ئەم وتەیە هی کەسانێك بێت کەبەإرهاب و دواکەوتو و نەزان وەصف بکرێن!!!

کەڵوەکان و کاریگەرییە خراپەکانی لەسەر دەروون

یــەکێ لەشــارەزایان دەڵێــت : بــەملیۆنان دۆلار بــۆ بەرنامــەکانی بوورجەکەت،پێشبینی کردنی شاراوەکان و شیکردنەوەی کەسێتی و زانینی داهاتوو سەرف دەکرێن لە ڕێگەی ئەم دیاریدەی کە ناونراوە کەڵوەکان، ئەستێرەگەرەکان ملیۆنان دینارییان دەستیان دەکەوێت، لە ئەنجامی باوڕبوون بەم درۆیانە، هەندێ جار کەسانێك دەردەکەون کەناویان لەخۆ ناوە (عالم فلك) فەلەك ناس، هەوڵدەدەن قەناعەتمان پێبهێنن بە کاریگەری ئەستێرەکان لەسەرمان، بەو دەربڕینەی ئەم ئەستێرانە تیشك بڵاودەکەنەوە، بەشە هەواییەکەی زەوی دەبڕن و کاریگەریان لەسەر مرۆڤەکان دەبێ بەپێی مێژووی لەدایك بوونیان.

بە بەردەوامی و هەموو ڕۆژ قسە و باسی زۆر لەبارەی ئەستێرەناسی و کەلوەکان دەخوێنینەوە، هەوڵدەدەن بەپێشبینی کردنی داهاتوو کە کەس نایزانێ تەنها خودای گەورە نەبێت، ئەستێرەناسی کارێکە لەلایەن ئەستێرەگەرەکان هەوڵدەدەن هەواڵ بەداهاتووی خەڵك بدەن پڕوپاگەندەی ئەوە دەکەن کە لە غەیب دەزانن، پەنا بۆ هەندێ هەسارە و ئەستێرە دەبەن بۆ قەناعەت پێکردنی خەڵك بۆ ڕاستی پێشبینییەکانیان پڕوپاگەندەی ئەوە دەکەن ئەو ئەستێرە و کەلوانە کاریگەریان لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ دەبێت و داهاتویان دیار دەکەن باشە زانستی سەردەم چییان لەبارەیەوە دەڵێ؟

ئەگەر ئەو دوورییەی لەنێوان ئەستێرەکان دا هەیە بخەملێنین دەبینین یەکجار زۆرە کە تەنها بە ژمارەش عەقڵی مرۆڤ وێنای ناکات، نزیکترین ئەستێرە لە هەسارەکەمان زیاتر لە چوار ساڵی ڕووناکی دوورە، ئەو ڕووناکییەی کەلێیەوە دەردەچێت پێویستی بە زیاتر لە چوار ساڵ هەیە بۆ بڕینی ئەو مەودایەی لە نێوان ئەستێرەکە و زەوی دا هەیە ئەم مەودایەش بە (١٠) ملیۆن کم دەخەملێنرێت، ئایا کاریگەری ئەم ئەستێرەیە دەمێنێ پاش ئەم دوورییە فراوانە ئەمە باری نزیکترین ئەستێرەیە لێمان دەبێ ؛ دوورەکەیان چۆن بێت ؟

ئەستێرەناسەکان هەوڵدەدەن وێنەیەك بکێشن ، کە ئەوەبگەیەنێ لەسەر بنەمای زانست قسەدەکەن بەڵام بە پێچەوانەوە ، لەوانەیە کێشەی زۆر ببینین ئەمرۆ بەهۆی پەنا بردنە بەر فالچییەکان دروست بووە، زۆر لە خەڵك کە توشی شکان و زەرەرمەندی ماڵی و دارایی دەبن، لەئەنجامی پەنابردنیانە بۆ ئەوەی کە خودا و پێغەمبەرەکەی قەدەغەیان کردووە.

نزیکترین مەجەرە لەهەسارەکەمان مەجەرەی الاندرۆمیایە(Galaxy Andromeda) یان M31 ئەم مەجەرەبە ٢,٢٥ ملیۆن ساڵی ڕووناکی لێمان دوورە، پێشبینی بکە کە ڕووناکی زیاتر لەساڵێکی پێویست دەبێت تادەگە ئێمە، کە تەنها چەند تیشکێکی لاواز بە مایکرۆسکۆب دەبینرێ دەگاتە ئێمە، بەخواسوێندتان دەدەم: چۆن دەکرێ ئەستێرە لەم مەجەرەیە کە زیاترلە هەزار ملیۆن ئەستێرە یە کاریگەری هەبێ لەسەر چارەنووسی مرۆڤ؟؟!

ئێستا باسی دورترین ئەستێرە، لەم دواییانە زاناکان کەشکاشانێکیان دۆزیەوە کەزیاتر لە ٢٠هەزار ملیۆن ساڵی رووناکی لێمان دورە، ئەم کەشکاشانە کە بەدووری بیست هەزار ملیۆن ملیۆن کیلۆ مەتردوورە!

لەگەڵمدا لەم مەودایە گەورەیە ورد بەرەوە ئەم کشکشانە زیاتر لەسەدهەزار ملیۆن ئەستێرە لەخۆدەگرێ!

باشە ئەگەر ئەم کشکشانە، کەپڕە لە ئەستێرە ناتوانێ ببینرێ یان هیچی بەرکەوێ ئایا دەکرێ ئەستێرەکانی ناوی کاریگەریان لە سەر ژیانی مرۆڤ و هەڵسوکەوتەکان وپەیوەندیەکانی هەبێ ؟! لێرەدا کشکشانەکان بەمەودای ٢٠ هەزار ملیۆن ساڵی رووناکی لێمان دوورن واتە ڕووناکی هەسارەکەمان پێویستی بە ٢٠ هەزار ملیۆن ساڵ هەیە تا بمانگاتێ، ئەم کشکشانە بەچاوی سەر نابینرێن، هیچ ڕووناکییەکی لێ دەرناچێ تەنها چەند تیشکێکی زۆرلاواز نەبێ کە پێویستی بەهەزاران جار گەورەکردن هەیە، دەڵێن:چۆن مرۆڤ کاریگەر دەبێت بە ڕووناکی ئەم کشکشانە ؟ لە کاتێك دەزانین کە گەردوون زیاتر لەسەد هەزار ملیۆن کەشکشان لە خۆدەگرێ .چۆن دەکرێ بۆ هەریەك لەم کشکشانە کاریگەری و کۆنترۆڵکردنی هەست و هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ هەبێت؟!!

معجزەی پێغەمبەر(ﷺ):

پێغەمبەر(ﷺ)لەکاتێکدا هات کە ئەم کاتە پڕ بوو لە ئەفسانە و خورافیات، زانستی ئەم سەردەمە بریتیی بوو لە زانستی قەشە و ئەستێرەگەر و جادووگەر، لەو سەردەمەدا ئەستێرەگەرەکان بە بنکەی هەواڵ و زانیاری دادەنران ، کە زانیاری باور پێکراویان پەخش دەکرد ! بەڵام خودای گەورە پێغەمبەری وەك ڕەحمەت بۆ هەموو جیهان نارد، بیروڕاکانی ڕاست کردەوە ڕێگای ڕووناك کردەوە و بنەمای زانستی بۆ گەردوون دانا، دانانی نەنا بەم هەموو چەواشە، بەڵکو ڕای گەیاند هەرکەسێ پەنایان بۆ ببات کافرە، بەم شێوەیە پێغەمبەر(ﷺ) نەهی کرد لە هەموو کارەکانی ئەستێرەگەرەکان.

بەڵکو فەرمووی : (**من اتى عرفاً فسأله عن شيء فصدقه لم تقبل له صلاة اربعين يوماً**)، لێردا پرسیار دێتەپێش بۆ ئەوانەی کە دەڵێن پێغەمبەر داوای ناوبانگ و سەرکەوتن و ماڵی کردوە : ئەگەر محمد(ﷺ)پێغەمبەرێك نەبێ لەلایەن خوداوە ڕەوانکرابێت، ئەوا بۆ ئەو باشتربوو کە قەومەکەی بەردەوام بن لەسەر کلتورەکەیان لە ئەستێرەگەری و ئەفسانە و خورافیات ، بەکاریان بێنێ بۆ بەرژەوەندی خۆی، بەڵام پێغەمبەر هەموو جۆرەکانی پێشبینی کردن بەغیب ، کە کەس نایزانێت جگە لە خودا قەدەغەکرد، بەڵکو خوای گەورە فرمانی پێکرد کە بەقەومەکەی رابگەیێنێت کە ئەو کەسێکە و پێغەمبەرە، هیچ لەداهاتووی نازانێت بەڵکو هەمووی بەوەحی لەلایەن خوداوە بۆ دێت لەگەڵمداگوێبیستی فەرمانی خودابن: ﴿ قُل لَّآ أَقُولُ لَكُمْ عِندِى

خَزَآئِنُ ٱللَّهِ وَلَآ أَعۡلَمُ ٱلۡغَيۡبَ وَلَآ أَقُولُ لَكُمۡ إِنِّي مَلَكٌۖ إِنۡ أَتَّبِعُ إِلَّا مَا يُوحَىٰٓ إِلَيَّۚ قُلۡ هَلۡ يَسۡتَوِي ٱلۡأَعۡمَىٰ وَٱلۡبَصِيرُۚ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ ﴿٥٠﴾ ﴾ الأنعام: ٥٠.

(ثقە بی رەش)(الثقب الاسود) کەنزیك ترین ئەستێرەیەلێمان لەناو کشکشانەکەماندایە، ئەگەر ئەستێرەکان کاریگەریان لەسەر ژیانی مرۆڤ هەبووایە ئەوا دەبووا ئەم سەقەبە لە هەموویان کاریگەر تربا، چونکە خاوەنی قورساییەکی زۆرە، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ کاریگەریەکمان لەسەر ژیانی مرۆڤ نەدیتوە.

ئەستێرەگەری و نەخۆشییە دەرونییەکان

ئایینی ئیسلام ئەستێرەگەری و پێشبینی کردن، کە بێ بنەمای زانستییە حەرام کردووە، وەك کەلوەکان و پێش بینی کردنی داهاتوو کە کەس نایزانێ جگە لەخودا کەدەفەرموێ: ﴿ وَمَا كَانَ ٱللَّهُ لِيُطۡلِعَكُمۡ عَلَى ٱلۡغَيۡبِ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَجۡتَبِي مِن رُّسُلِهِۦ مَن يَشَآءُۖ فَـَٔامِنُواْ بِٱللَّهِ وَرُسُلِهِۦۚ وَإِن تُؤۡمِنُواْ وَتَتَّقُواْ فَلَكُمۡ أَجۡرٌ عَظِيمٌ ﴿١٧٩﴾ ﴾ آل عمران

واتە: (بێگومان خودا جیهانی شاراوەتان نیشان نادات، بەڵکو خودا لەپێغەمبەرەکان کەسانێك هەڵدەبژێرێت کەبیەوێت تا لەهەندێ نهێنی ئاگاداربن کە پێویستە).

بەشێوەیەکی زانستی سەلمێنراوە کە زیانی دەرونی وجەستەیی، بەهۆی پەنابردنە بەر ئەم پێشبینیانە دروست دەبێ، مرۆڤ کە باوەڕی بەشتی لەم جۆرە هەیە بەرەو ڕاڕایی ناجێگری دەرونی دەچێ، چونکە کاتێ ئەنجامەکان

پێچەوانەوە دەردەچن لەگەڵ ئەوەی پێی ڕاگەیانرابوو ئەوا توشی شکان وغەمۆکی دێت، ئەم نەخۆشیە دەرونیانەش زۆر ترسناکن.

لەکاتێکداپێغەمبەری خودا(ﷺ)ئەوەی زانی کە خودای گەورە وەك رەحمەت بۆ سەر هەموو جیهانی ناردووە چاودێربووە بەسەر هەموو بڕوادارێك وای لێکردوون کەڕازی بن بەقەدەری خودای گەورە، لەوانەیە بزانیت کەچۆن پێغەمبەر(ﷺ)هاوەڵەکانی فێری (الإستخارة)کردووە هەروەك چۆن فێری قورئانی کردون.

لە دوعای الإستخارة دا دەبێ بڵێین : (**اللهم اقدُر لي الخير حيث كان ثم رضني به**) لەم دوعایە وردبەرەوە کەچەن ئاسودەیی دەبەخشێ بەبڕوادار، هەتا دەرونی دڵنیادەبێت، پاك دەبێتەوە لە هەموشڵەژان و غەمێك، دەرونناسەکانی ئەمڕۆ ئاگادارمان دەکەنەوە کە هۆکاری یەکەم بۆ زۆر لەنەخۆشییەکانی دەماری ودەرونی بریتییە لەنەبوونی ڕەزامەندی بەو واقعەی کە نەخۆشی تێدا دەژی.

لەگەردوندا ملیار کەشکشان وملیار ملیار ئەستێرەی دەبینرێت، ملیار ملیار نەیزەك و ملیار هەسارە .. هتد هەروەها ڕێژەیەکی زۆر لە ماددەی تاریك و وزەی تاریك کە یەکسانە بە ٩٦٪ قەبارەی گەردوون دەبینرێ ؛ هەموو ئەم بوونەوەرانە تیشکی خۆیان دەنێرن ئەم تیشکانە دەگاتە زەوی ماشاءالله،چۆن دەکرێ هەموو ئەم ڕێژە زۆرەپشت گوێ بخەین، بڵێین ئەم ئەستێرەیە لەمەودای ڕزق و چارەنوس و سۆزی تۆ دایە !!!

بۆ هەموو ئەکەسانەی قەناعەتیان هەیە بەم پێشبینی وکەلوانە:ما لکم کیف تحکمون!!؟

هـەروەك چـۆن دەرونناسـەكانی ئـەمرۆ ئاگادارمـان دەكەنـەوە، كـە ئەوكەسانە ژیان لەسەر بنەمای پێشبینی وتـەوقعات و هەوڵدان بـۆ زانستی داهاتوویان بنیاتدەنێن، بەزۆری دەیان بینین توشی تێکشکانی دەرونی دەبن لە ئەنجامی بنیات نانی هیواکانیـان لەسـەر درۆی ئـەم پێشبینیانە، ئەمەش دەبێتە هۆی جۆرێك لە شكان كەبەرەو ترس و خەمۆكی دەیبات .

ئەو مرۆڤەی کـە چاوەڕێ دەکات کـەلوەکان هـەواڵی پێبـدەن بـە زۆری لەبارێکی ناجێگیردایە لە ڕووی دەرونی، بە بەردەوام بە هەڵچونی دەرونیـەوە دەردەکەوێت بـەهۆی چـاودێری کـردن و چاوەڕوانی کردنـی شـتێك ، ئەگـەر ئەوەی چاوەڕێی دەکات دەستی نەکەوت ئەوە تـوڕەیی و هەڵچونی دەرونـی جیاواز کۆنترۆڵی دەکات.

ئەمـەش ئەوەیـە، کەپێغەمبـەر (ﷺ) جـەختی لەسـەر دەکاتـەوە دەفەرمووێ(**من اتی کاهناً او عرفا فصدقه بما یقول الله کفر بما انزل علی محمد**)رواه احمد.ئەمـە واتـای چییە؟ واتـە پێغەمبـەر(ﷺ) داوامـان لێدەکات کـە بیروباوەڕمـان لەسـەربنەمای زانـستی ودوور لـەو درۆیانـەبێت، ئەمەش دەبێتە بەرپەچ دانەوەی ئەوانەی پڕوپاگەندەی ئـەوە دەکـەن ، کـە ئیسلام دینی ئەفسانە و خورافیاتە ودانەمەزراوە لەسەر بنەمای زانستی!!!

بـەم شـێوەیە دەبیـنین ئـەو كەسـەی كـە بـەدوای ئـەم درۆ و ئەفـسانانە دەكـەوێت دەبـێ مـاڵ ببەخـشێ لـە پێنـاو زانینـی غـەیب، بۆیـە كاتێـك

ڕەسـول(ﷺ) كـەلو و بوورجـەكانى قەدەغـەكرد ئـەوە بـۆ پاراسـتنى مـاڵى بڕواداران و جێگركردنى دەرونى و دوركەوتنەوە لە نەزانى و درۆبـوو، خـوداى گـەورە ڕاسـت دەفـەرمووێ كاتێـك وەصـفى ڕسـول(ﷺ)دەكـات: ﴿ لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ ﴾ التوبة

حيكمەتى فەرمودەكانى پێغەمبەر(ﷺ) بە بەردەوامى و هەرچەند زانست پێشبكەوێت زياتر دەردەكەون، لەگەڵ ژمارەيەكى زۆر لە فەرمودەپيرۆزەكان چاوەڕوانى لێكدانـەوە دەكـەن . تـاكو گـەورەيى و نايـابى إعجـازى زانـستى تييایاندا ببينرێ، پێغەمبەر(ﷺ) و قورئانى پيرۆز زۆرشـتيان حـەرام كـردوە، وەك دوزمـانى ، غەيبـەتكردن وجاسوسـى خـواردنى مـاڵى يـەتيم و ڕيبـا و كوشتنى نەفسێك بەبێ تـاوان و نـەزەر كـردن تـەنها بـۆ مەحرەمـەكان نـەبێ ..هتد، كە حـەرام كـراون هـەموو ئـەم شـتانە كـە ئيسلام قەدەغـەى كـردون بێگومـان لەبـەر ئەوەيـە كـە خاوەنەكـەى ڕووبـەڕووى نەخۆشـى ترسـناكى وجەستەيى دەرونى دەكاتەوە .

لەگەڵمدا سەيرى پێغەمبەر بەرز و پيرۆز بكـەن، كـە چـۆن خـواى گـەورە فەرمانى ئاڕاستە دەكات كە هەواڵ بەخەڵك بدا ئەو نەفسێكە و هـيچ لەغـەيب نازانێت، كە دەفـەرموێ :﴿ قُل لَّآ أَمْلِكُ لِنَفْسِى نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَآءَ ٱللَّهُ ۚ وَلَوْ كُنتُ أَعْلَمُ ٱلْغَيْبَ لَٱسْتَكْثَرْتُ مِنَ ٱلْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِىَ ٱلسُّوٓءُ ۚ إِنْ أَنَا۠ إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١٨٨﴾ ﴾ الأعراف.

واتە: ئەی محمد (ﷺ) پێیان بڵێ: کە من ناتوانم هیچ قازانجو زەرەرێك بەخۆم بگەیێنم، مەگەر ویستی خودای لەسەر بێت، خۆ ئەگەر غەیبو شاراوەکانم بزانیایە ئەواچاکەی زۆرم کۆدەکردەوە بۆخۆمو هیچ ناخۆشیەکیشم توش نەدەبوو، من هیچ شتێ نیم جگە لەترسێنەر بۆ یاخیەکانو مژدەدەر بۆ چاکەکارانو بڕواداران.

ئەگەر سەیری ئاکارەکانی متقین بکەین، کە قورئانی پیرۆز لە بارەیانەوە دەدوێ :﴿ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ ﴾(باوەریان هێنا بەغەیب)کە دەفەرموێ ﴿ ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ ﴾
البقرة

خۆر وەك هەر ئەستێرەیەکی تر تیشکەکانی خۆی بڵاو دەکاتەوە، بەڵام تیشکی خۆر دەگاتە زەوی بەبلیۆنان جار گەورەترە لەوەی لە هاوئەستێرەکانی کە دەگەنە ئێمە ! ئەگەر بێتو کاریگەری ئەستێرە ڕاستبێت دەبێت یەکەم جار لێکۆڵینەوە لە کاریگەری خۆر بکەین لەسەر ژیان و هەڵسوکەوتی مرۆڤ، ئەمە لەلایەك لەلایەکی تر ئەم خۆرە بەهەمان ڕێژە کاریگەری لەسەر هەموو مرۆڤەکان دەبێ، بۆیە ئەوان پێیان وایە خۆر پێویستی بە تۆمار نییە بۆ لەدایك بوون کاریگەری لەسەر لەدایك بوونیان بەپێی مێژووی لەدایك بوونیانە چونکە کاریگەرییەکەی لەسەر هەمووان یەکسانە !!! بێگومان ئەمە قسەی پوچە گفتوگۆ هەڵناگرێ بەڵام ڕوون کردنەوەی پێویستە.

بەم جۆرە دەگەینە ئەنجام کە زانستی ئەمڕۆ دان بەهەر جۆرێك لە جۆرەکانی پێشبینی بە غەیب دانانێ، تەنها ئەگەر لەپشتی یاسا گەردونییەکانەوە نەبێ، وەك شوێنی خۆر و سوڕانەوەی بەدەوری خۆیدا کاتەکانی خۆرگیران و شتی تر ، کە دەکرێ حسابکرێت بە یاسایی ماتماتیکی بەلاّم داهاتوی مرۆڤ هیچ کەسێ ناتوانێ پێشبینی بکات.

ئەوەی کۆنترۆلی چارەنوسمانی لەدەست دایە هەمو کاتێك ئەوە خوای بەدی هێنەرە، کە هەر گەردێك لە گەردیلەکانی ئەم گەردونەی بەدی هێناوە، ئەوەی کەئەم یاسافیزیاویانەی داناوە زانستی بەهەموو شتێك هەیە کە دەفەرموێ: ﴿ ۞ وَعِندَهُۥ مَفَاتِحُ ٱلْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَآ إِلَّا هُوَ ۚ وَيَعْلَمُ مَا فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ ۚ وَمَا تَسْقُطُ مِن وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِى ظُلُمَٰتِ ٱلْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مُّبِينٍ ﴿٥٩﴾ ﴾ الأنعام

واتە : (کلیلی هەمو شاراوەکان و زانینی هەموو نهێنییەکان بەدەست خوایە و هەر لای ئەوە، کەس نایانزانێت جگە لەو زاتە هەرچی لەسەر وشکانییە و لەدەریاکانە خوا پێی دەزانێت، هیچ گەڵایەك ناکەوێتە خوارەوە خوا پێی نەزانێت ، هیچ دەنکێك یا تۆوێك لەتاریکی زەویدانییە، ئەودەنکە چ شێداربێت یا وشك بێت، هیچ شتێك نییە لە خوا پەنهان بێت و لە (لوح المحفوظ) دا و یا لە دۆسیە و دەزگای تایبەتیدا تۆمار نەکرابێت .

بزه و کاریگەری دەرونی

زاناکان هەستان بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری بزە، لەسەر کەسانی تر بۆیان دەرکەوت کە پێکەنین زۆر زانیاری بەهێز هەڵدەگرێ ؛ کە دەتوانێ کاریگەری هەبێ لەسەر ژێری شاراوە (العقل الباطن)ی مرۆڤەکان!!!! .

بۆ هەر مرۆڤێك جۆرێك خەندە و پێکەنین دەبینین و کە تایبەتە بەخۆی و کەس بەشی تێدانییە ؛ هەر پێکەنینێك و خەندەیەکیش بە کاریگەری جیاواز بارگاوی کراوە، کاتێك هەڵسان بە دابەشکردنی ئەم خەندانە نمایشکردنی بە شێوەیەکی هێواش چەند جوڵەیەکی ماسولکەکانی ڕوو دەبینرێ هاوکات لەگەڵ پێکەنین، خودی مرۆڤ زیاتر لە جۆرێك بزە و پێکەنینی هەیە بەپێی باری دەرونی و بابەتی ئاخاوتنی ئەو کەسانەی قسەیان لەگەڵ دادەکات.

لە ئەنجامە گرنگەکانی ئەم لێکۆڵینەوانە زاناکان قسە لەبەخشین دەکەن، کە دەکرێ پێشکەشی کەسانی تری بکەن لە ڕێگەی پێکەنین، پێکەنین بەهێزترە لە بەخشینەکانی مادی لەبەر چەند هۆکارێك:

١-دەشێ لە ڕێگەی پێکەنینەوە خۆشی و ئارامی بچێتە دڵی کەسانی تر، ئەمە جۆرێکە لە جۆرەکانی بەخشین بەڵام گرنگترینیانە . چونکە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کەپێویستی مرۆڤ بۆ خۆشی و ئارامی زۆر جار زۆر پێویست ترە لە خواردن و خواردنەوە، بێگومان دڵخۆشی چارەسەری زۆرلە نەخۆشییەکان دەکات .بەتایبەتی نەخۆشییەکان دڵ.

٢-لە ڕێگەی پێکەنینەوە دەتوانین زانیاری بەئاسانتر بدەینە بەرامبەر، چونکە ئەو دەستەواژانەی بە پێکەنین بارگاوی کراون کاریگەری کاراتری

دەبێت لەسەر مێشك، كە ئامێری مەسح بەرەنینی موگناتیسی ئەركی دەریخستوە : دەستەواژەكان كاریگەری جیاوازیان هەیە ئەگەر بەپێكەنین بارگاوی كرابن، لەگەڵ ئەوە دەستەواژەكەخودی خۆی كاریگەری هەیە، بەڵام كاریگەریەكەی دەگۆڕێ بۆ سەر مێشك بەپێی جۆری ئەم پێكەنینە كەپێی بارگاوی كراوە .

٣-بەهۆی پێكەنینێكی جوان دەشێ دور بكەویتەوە لە دودڵی و ڕاڕای كە باڵی كێشاوە بەسەر هەلوێستت ، بە جۆرێك ماڵ و دارایی ناتوانێ ئەمە بكات، لێرەوە بەدیار دەكەوێ كە پێكەنین گرنگترە لەماڵ، لەگەڵ ئەوەشدا كەمترین شت كە دەیبەخشین پێكەنینە.

٤-پێكەنین و شیفا: زۆر لە پزیشكان تێبینی پێكەنینیان كردوە لە چارەسەر و شیفاهاتن هەندێك لەتوێژەران دەریان خستوە ، كە پێكەنینی دكتۆر بەشێكە لەچارەسەر و شیفا ! كاتێك پێكەنین پێشكەشی برادەرەكەت یا خێزانەكەت یا هاورێكەت دەكەیت ئەوا ڕێگایەكی بەخۆڕاییە بۆ چارەسەر پێشكەشی دەكەی ، بێ ئەوەی هەستی پێ بكرێت ئەمەش جۆرێكە لە جۆرەكانی بەخشین . بەهۆی ئەم هۆكارانە و زۆری تریش، پێكەنین جۆرێكە لەجۆرەكانی بەخشینی حازربەدەست، خوێنەری بەرێز ئیستا دەزانی پێغەمبەر (ﷺ) پێغەمبەر سۆزو میهرەبان بۆچی دەفەرموێ : (**وتبسمك فى وجه أخيك صدقة؟؟**).

ڕەزامەندبوون و کاریگەری لەسەر دەرون

ئەمە پێغەمبەر (ئیبراهیم علیه سلام)ە کە لەگەڵ خوای خۆی دەدوێ:

﴿ وَإِذْ قَالَ إِبْرَٰهِـۧمُ رَبِّ أَرِنِى كَيْفَ تُحْىِ ٱلْمَوْتَىٰ ۖ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن ۖ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِى ۖ ﴾ البقرة

بەجۆرێك داوای زیاتر لە دڵنیایی و بڕوا لە خوا دەکات . لە بۆنەیەکی تردا دەبینین خوای گەورە سروشت بۆ ئیبراهیم دەکات کە ڕابمێنێ لە ئاسمان و زەوی بۆ ؟ بۆ تێکەڵ بوونی لەگەڵ ئیمان و یەقینی بە خوا، خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَكَذَٰلِكَ نُرِىٓ إِبْرَٰهِيمَ مَلَكُوتَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ ٱلْمُوقِنِينَ ﴿٧٥﴾ ﴾ الأنعام

خوێنەری بەرێز:ئایا هەستت بە پێویستی وردبوونەوە لە مەخولقی خواکردوە ؟ ئایا هەستتان بەوەکردوە کە بەردەوام پێویستە وردبینەوە لەکتێبی خوا و لەئایەتەکانی ڕابمێنێین ؟ ئایا لەناخەوە باوەڕتانکردوە کە قورئان گرنگترین شتە لە ژیان..

وا گومان دەبەم کە وەڵامەکە (نا) بێت، چونکە ئەگەر وەڵامە کە بە(بەڵێ) بێ هیچ کێشە و ئاریشەیەك لە کۆمەڵگا نابێت . کێشەی ژیان و کێشەی غەمی کۆمەڵگا و کێشەی سیاسی و ئابووری تەندروستی و کۆمەڵایەتی کەبیر و هۆشتانی داگیر کردوە، بەشێکی گەورەی لەمێشکتان داگیرکردوە خانەیەك نەماوە بۆ زانستی قورئان و زانستی گەردون.

لەبەر ئەوە خوشك و برا ئازیزەکانم پێتان دەڵێم پێویستە بەر لە هەمو شتێ تێروانینینتان بۆ قورئـان بگۆڕن.پێویستە هەمو کات و ساتێك لەگەڵ قورئان بژین . من خۆم لەسەر ئەوە ڕاهێنا تا هەستم بە بەختەوەریەك کرد کە وەسف ناکرێ، بێنە بەر چاو، مرۆڤ کاتێك دەخەوێت خەونەکانی لەبارەی قورئانە، کاتێك هەڵدەستێ بیر لەفەرمودەی خوا دەکاتەوە کاتێك لە شوێنێك دادەنیشێ شتانێك دەبینێت کە خوای بیردەخەنەوە، پێشبینی ئەوە دەکەم کە ئەم جۆرە مرۆڤە توشی ئەو کێشانەبێت خوای گەورە بانگمان دەکات و دەفـەرموێ: ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ٦٩ ﴾ العنكبوت

بزانە برای بەڕێز خوشکی ئازیز تەنها گوێگرتن لە قورئـان بریتییە لە هەوڵدان لەپێناو خوا ! تەنها ورد بوونەوە لەخەلقی خوا بریتییە لە هەوڵدان لە پێناو خوا! ورد بوونەوە لەقورئان بریتییە لە هەوڵدان، بزانە گەورەترین جۆرەکانی جیهاد بە شێوەیەکی ڕەها جیهادە بە قورئـان چۆن ؟ فێربوونی ئایەتێك لە قورئـان و تەفسیرەکەی و ئیعجازەکەی و پاشـان گەیانـدنی بەکەسانی تر کە پێویستیان پێیە لەبڕوادار و کەسانی تر ئەوە ئەو جیهادەیە، کەخوای گەورە فرمانی بەپێغەمبەر کرد بەپەیڕەوکردنی هەر لەسەرەتای ڕێبازەکەی بۆ خوا کە پێی فەرمووە: ﴿ وَجَٰهِدۡهُم بِهِۦ جِهَادٗا كَبِيرٗا ٥٢ ﴾ الفرقان

ئیبن عباس دەفەرموێ واتە جیهاد بەقورئان.

جیهاد چۆن بە قورئـان دەبێـت ؟ لەڕێگـەی فێربـوونی موعجیزەکـانی و شێوازە سەرسورهێنەرەکەی و گەیاندنی بە کەسانی تر . هەوڵدە ڕۆژانە تەنها یـەك ئایـەت فێرببیـت لەگـەڵ تەفـسیرە زانـستیەکەی لەبـەر ئـەوەی ئێمـە لەسەردەمی زانست دەژین ، لە دوایدا بیر لـە ڕێگـەی گەیانـدنی بکـەرەوە بـە زۆرترین خەڵك، سەیرکە چ ئەنجامێکی دەبێت!

ئەو هەستەی کە تۆ هۆکاری بۆ هیدایەتی مرۆڤ گرنگترین هەستە کەپێی دا تێپـەر دەبیـت، جۆرێـك لـە هێـز و متمانـە بـەخۆبوونت پێدەبەخـشێ، بـەڵکو توانایەکی شاراوەت پێدەبەخشێ بۆ سـەرکەوتن لـە ژیـان ئـەم قـسەیە بـەری ئەزمونێکی درێژە.

دەروونناسـەکانی ئـەمڕۆ دان بـەوە دادەنـێن کـە زۆربـەی شـڵەژانە دەروونییەکان کە زۆربەی خەڵکی دوچاری دەبنەوە هۆکارەکەی نارەزامەندیـە ڕازی نەبوون بەواقع ، ڕازینەبوون لەکۆمەڵگا ڕازینەبوون لەخێزان و هاوسەر یا لـەرزق و بـاری تەندروسـتی.....زاناکـانی زمانـەوانی بەرنامـەکردنی ژیـری، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ئەو کەسانەی کـە زۆر لـەخۆیان ڕازیـن زۆر سەر کەوتون لە ژیان.

ئەوەی جێی ڕامانە خوێنەری ئـازیز پێغەمبـەرمان(ﷺ) فێرمـان دەکـات ، کە چۆن خۆمان لەسەر ڕەزامەندی و قـانع بـوون ڕابهێـنین ! پێغەمبـەر(ﷺ) دەفـەرموێ: (**رضـیتُ بـالله تعـالی ربـاً، وبالإسـلام دینـاً، وبـالقرآن إمامـا، وبمحمد صلی الله وسلم نبیاً ورسولاً**)، هەرکەسێ کاتی بەیانیان وئێواران ئەمە دووبارکاتەوە ئەوا خوای گەورە پەیمانی داوە کەلێی ڕازی بێت لـەڕۆژی دوایدا پەیمانی خوداش حەقە ! سبحان الله!

ئەگەر خوای گەورە لەرۆژی دوایدا کە قورسترین و دژوارترین هەڵوێستە لە بێژەری ئەو وتەیە خۆشبێت، ئایادونیا بێ خۆشی دەبێ ؟ ورد بەرەوە کەچۆن پێغەر (ﷺ) لە کاتی بەیانیان و ئێواران رادەمینێ و جەختی لەسەر دەکاتەوە (حین یمسی وحین یصبح) بۆچی؟

دەروننناسەکان دەریان خستوە کە ژێری شاراوە لە نزیکترین نمرەکانی پەیوەندیدایە لەگەڵ ژێری ئاشکرا پێش خەوتن و دوای لەخەوهەلسان، لەبەر ئەوە ئەم دوکاتە زۆر گرنگن بۆ دوبارە بەرنامەرێژکردنەوەی مێشك و ژێری شاراوە، کاتێك ئەم دەستەواژەیە دووبارەدەکەینەوە (رضیتُ باللە)پەیامێك دەبەخشنە مێشکمان ، کە بریتیە لەڕازیبوونی لەخود و لەوەی کە خوا پێی بەخشیوین، رازیبوون بەخود واتە هەموو ئەو شتانەی خوای گەورە بۆی داناوین، لەرزق و قەزا و قەدەر هەرشتێك کەلەژیانی رۆژانەمان ڕوودەدەن.

ڕازی بوون بەم ئاینەی کەخودا بۆی هەڵبژاردوین و دیاری کردووە کە ئیسلامە واتە شتێکی گرنگ و زۆر دەگەیەنێ، واتە ئێمە دەبینە براوە لە ڕۆژی دوایی إن شاءالله،کێشەکانی دونیا هەرچەند گەورە و دژواربن ئەوە لەچاوی ئێمەیە بچوك دەبنەوە ، ئەگەر بیر لە نیعمەتی ئیسلام بکەینەوە ئەگەر بیر بکەینەوە ئیسلام بە هیچ شتێ فرمانمان پێناکات تەنیا بەدەستە بەرکردنی بەختەوەری نەبێ، بەجۆرێك ئایەتەکانی قورئان دەبێتە بەشێك لە ژیانمان و ڕازی دەبین بەوەی کە ببێتە چارەسەر بۆمان خودای گەورە دەفەرمووێ : ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ ﴾ یونس

واتەدڵ خۆشبن بەسۆز و ڕەحمەتی خودای گەورە: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ یونس

ڕازی بوون بەپێغەمبەرایەتی پێغەمبەر(ﷺ)واتە ڕازی بوون بەپەیڕەو کردن و ملکەچ بوون بە هەموو فەرمانەکانی خودا بە ڕەزامەندی و خۆشەویستی، دورکەوتنەوە لە هەموو قەدەغە کراوەکان .

لەئەنجامدا گەر دەتەوێ هەست بە بەختەوەری و ئارامی بکەی لە هەمووکات ئەوا پێویستە ئاراستە و ڕووت لەخودا بێت بەنیەتی باش، پشت بە ئەو ببەستیت لەکار و بار هەموو کار و بارێك بدەیتەدەستی ئەو، غەم و کێشەکانت بدەیتە دەستی خودا، چونکە ئەو بەتوانایە لە چارەسەرکردنی ئاریشە و گرفتەکانت، کاتێ هەست بکەیت کەخودا لەخودی خۆت لێت نزیکترە، هەموو هەست و تێروانینت ڕووەو خودابێت حەق و مافی ئەو بەجۆرێك دیاری دەکەیت کەشایەنی ئەوبێ، یەقینت هەبێ کە خودا هەموو جۆرە جوڵەیەکت دەبینێ ؛ بیسەری هەموو چرپە و وشەیەکە کە دەیڵێی، بە هەموو ئەم بیرۆکانەش زانایە کە لە مێشکت دەسوڕێتەوە .

لەدیدی مندا ئەوا ئەو ڕێگەیە کەبەرەو ڕازی بوون لەخودا و بەختەوەری ڕاستەقینە دەتبات، بەجۆرێك هەر پەرستشێك کەپێی هەڵدەستی دەبێتە سەرچاوەی بەختەوەری، بەجۆرێك هەر ئایەتێك کە دەیخوێنیتەوە دەبێتە شیرین بوون و بەرزبوونی ئیمان، پەروەردگارا قورئان بکە بە بەهاری دڵەکانمان، بیکە لابەری غەمەکانمان، بیکە بە ڕۆشنایی سینەمان، لابەری کێشەکانمان.

بەخشین و کاریگەری لەسەر دەرون

لەم سەردەمی تەکنەلۆژیادا کە ئێمە تیایدا دەژین، دەبین زۆربەی خەڵك قەناعەتیان بە چارەسەری پێغەمبەرکەیان نییە، بەو بەڵگەیەی کە زانست پێشکەوتووە پێویستە پەنا بۆ دکتۆرەکان ببەین، بەڵام لە بەرامبەر دا دەبینین کەڕۆژئاوا لەرێ دەرچوو لەسەرەتا دایەبۆدۆزینەوەی هۆکاری چارەسەرکردنی نوێ کەبەتەنیاپشت بە زمان وقسەکردن دەبەستین وەك (زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری).

لە گرنگترین شێوازەکانی ئەم پرۆگرامە نەخۆش رادەهێنرێ بە دوبارەکردنەوەی دەستەواژە وەك (پێویستە بەرگەی ئەم نەخۆشییە بگرم، چونکە دەتوانم بەسەری دا زاڵبم) زاناکانی ئەم بوارە تێبینی ئەوەیان کردووە کە ئەم زانیاریە کاتێك مرۆڤ چەند جارێك دوبارەی دەکاتەوە و دەی خزێنتە ژیری شاراوەی، بەتایبەتی پێش خەوتن و لەکاتی لەخەو هەڵسان،دەستی دەبێ لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشە بەلایەنی کەم بەرگری زۆرتر دژی نەخۆشییەکان پەیدادەکەن ؛ پرسیارێك دێتە ئاراوە : ئەمە چۆن ڕودەدات ؟!

ئەم زانیاریانەی ئەم دەستەواژانە هەڵیان گرتوە یا هەر دەستەواژەیەکی تر، کەهەڵگری زانیاریە کاردەکاتە سەر خانەکانی دەماغ وخانەکانی دەماغ لە کارکردنیان پشت بەم زانیاریانە دەبەستن، لاشە بەتەواوی بریتییە لە تۆڕێکی

زانیاری یەکجار ورد. هەر کەم وکورپیەك لەکاری ئەم تۆڕە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی.

لەبەر ئەوە دەبێت کتێبەکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری پڕفرۆشترین کتێب بن لە دونیا بەهۆی ئەو سودەی کەبە خوێنەرەکەی دەبەخشێ لەوانەیە سەرسوڕهێنەربێت، گەر بزانی پێغەمبەر (ﷺ) یەکەم کەسە کەبناغە و وێنەی بۆ ئەم زانستە دانابێ ئەگەر ورد بینەوە لە ڕێنماییەکانی پێغەمبەر(ﷺ) دەبینین زۆر بەچری بەنامەرێژی بۆ ژیانی مرۆڤ کردوە.

زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری دەڵێن بەخشین زۆر پێویستە واتە بەخشینی ماڵ بە کەسێ کەپێویستی پێیەتی وات لێدەکات کە هەست بە بەهێزی بکەیت ، واتە کە تۆ بەکارێکی باش هەڵساویت دەبێتە دەستەبەرکردنی هەستکردن بە ئارامی دەرونی، ئەم هەستە زۆر پێویستە بۆ زیاد کردنی بەرگری لەش.

ئامێری بەرگری زۆر کاریگەر دەبێت بەباری دەرونی مرۆڤ، هەر کاتێك باری دەرونی لەش زۆر جێگیر بوو ئەو کاتە بەرگری لەش زۆر بەهێزترە توانای بەرگری دژی نەخۆشی زۆر دەبێت، هەرکاتێك باری دەرونی شلەژا بوو جێگیر نەبوو ئەوا بەرگری لەشی بەشێوەیەکی فراوان دادەبەزێت.

کەواتە دەتوانین بڵێین بەخشین زانیاریە دەگاتە دەماغ وای لێدەکات کە کاری خۆیی بەشێوەیەکی باش بەڕێوە ببات . بە پێچەوانەی ڤایرۆسەکان زانیاریە ودەگاتە خانەکانی لەش و پەیڕەوی ئەرکەکانی دەکات بەشێوەیەکی وێرانکەر، ڤایرۆس هیچ چەکێك یا ڕژێنێك بە مادەییەکی کیمیایی یا

ڕەگەزێکی ئۆرگانی نییە، ئەوەی هەیەتی شریتی DNAیا RNAئەم شریتە زانیاری دەداتە خانە بۆ دروست بوونی ڤایرۆسی نوێ کە دەبێتە هۆی زۆر بوونی ڤایرۆس و تەقینەوەی خانەکە.

ڤایرۆس بریتییە لە شریتێکی زانیاری کە دەوردراوە بە پەردەیەك، ئەوی ئەم ڤایرۆسە پێ هەڵدەستێ بریتییە ، لەهاککردنی بەرنامەی خانەکە و کۆنترۆڵکردن و بەکارهێنانی لە بەرژەوەندی خۆی، ڤایرۆسەکە ئەم شریتە زانیاریە بەکاردەهێنێ کە هەیەتی لەپێناو هاککردن و کۆنترۆڵکردنی خانەکە بەم جۆرە نەخۆشی سەرهەڵدەدات و کۆتای دێ بەمردن.

هێزی خانە پشت دەبەستێ بەهێزی ئەو پرۆگرامەی لەسەریەتی، ئەم پرۆگرامە دەشێ بەهێزی بکەین لە ڕێگەی ئەو زانیاریانەی کە دەرخواردی خانەکانمانی دەدەین بە بەردەوامی ، یەکێ لەم جۆرە زانیاریانەش بریتیە لە(الصدقە) (بەخشین) تۆ کاتێك خێردەکەیت ماڵ دەبەخشییە کەسی هەژار یا کاری کەسێك ڕادەپەڕێنی یا بەڕووی برادەرەکەت بزەیەك دەکەیت ئەوا دەماغ ئەو زانیاریە وەردەگرێت و دەینێرێتە خانەکان ئەم زانیاریانە دەستیان دەبێت لە باش کارکردنی ئامێری بەرگری پێشکەوتنی کاری خانەکە .

خوێنەری بەرێز دەکرێ ڕوو بەڕووی لێك چواندنێکی سادە ببینەوە بۆ نزیك بوونەوە لە چۆنیەتی کارکردن بەخشین لەناو لەشدا، نمونەی کۆمپیوتەرەکەت بۆ دەهێنمەوە کە تۆ بەکاری دەهێنی ئایا بەشێوەیەکی بەردەوام پێویستی بەنوێ بوونەوە نییە بۆ باشتر بەکارهێنانی ئەو

کۆمپیتەرەی کەپرۆگرامی لاواز لە خۆدەگرێت بەئاسانی دەسوتیٚ و کۆنترول دەکریٚ ، لە کاتێکدا ئەو کۆمپیتەرەی کە پرۆگرامی پێش کەوتوو لەخۆدەگریٚ بەردەوام نوێدەکرێتەوە ئەوا سوتان و کۆنترۆلکردنی ئاسانە.

هەر لەبەر ئەوە پێغەمبەر دەفەرمویٚ (نەخۆشەکانتان بە بەخشین چارەسەر کەن چونکە بەخشین نەخۆشی و هۆکارەکانی لادەبات) رواه الدیلمی.

لەبەر ئەوە خوێنەری بەرێز کاتێك نەخۆشی زۆرت بۆ دێنیٚ یا زۆر بۆ کەسێك دێنیٚ کە دەیناسی ئامۆژگاری بکە بەبەخشینی مال و صەدەقەکردن، صەدەقەکردن کورت ناکرێتەوە لە بەخشینی مالٚ بەلٚکو بزەکردنێك بەرووی براکەت بەخشینە لابردنی ئازار دەرێك لە سەر رێگا بەخشینە، قسەیەکی باش بەخشینە، پێشکەش کردنی خزمەتێك بۆ کەسیٚ کە پێویستی پێیەتی بەخشینە، ئەم پاداشتە گەورەت بیرنەچی کە لەرۆژی دوایدا چاوەرێت دەکات، تۆ کاتێك بە بەهای دەنکە خورمایەك دەبەخشیت ئەوا خوای گەورە وەری دەگرێت و گەشەی پێدەدات بۆت بە جۆرێك لەرۆژی قیامەت دەیبینیەوە بەقەبارەی چیایەك ئەمە لەرۆژی دوایدا ، لەدنیاشدا ئەم بەخشینە رەفتارێکە جوامێری بە تۆ دەبەخشیٚ، کە دەگاتە دەماغ وەك کاردانەوەیەکی ئیجابی دەستی دەبیٚ لە چارەسەرکردنت لە نەخۆشی و باشکردنی باری دەروونی دەستەبەرکردنی هێز.

پاڕانەوە و کاریگەری لەسەر دەروون

پێغەمبەر(ﷺ) ئەوەندە پاڕاوەتەوە بە جۆرێك کە هیچ ڕۆژێك لەژیانی ئەودا تێنەپەڕیوە، کە دوعای تێدا نەکردبێت لە ڕاستیدا ئەو کەسەی لەژیانی ئەو نێردراوە ورد بێتەوە شتی سەرسوڕهێنەر دەبینێ زۆرترین پاڕانەوەشی بریتیی بوو لە : (اللهم قني عزابك يوم تبعث عبادك) ئەمە باری باشترین مرۆڤ و گەورەترین مەخلوق بووە ، کە داواکاری لە پەروەردگاری ئەوە بوو، کە بیپارێزێ لەسزای ڕۆژی دوایدا ! !

ئەم پاڕانەوەیە تەنها چەند وشەیەك نییە ، بەڵکو هەڵگری واتای زۆرە وەك ئەوەی کە پێغەمبەر هەموو ساتێك ڕۆژی دوای و سزای خوای بیری خۆی هێناوەتەوە ، وەك ئەوەی کە بەهەشت و جەهەنەمی لەهەر ساتێك لەپێش چاوبێت پەنای دەگرت لەشەری ڕۆژی دوایی و داوای بەهەشتی لە خوا دەکرد، هەروەها داوای لەخوا دەکرد کە بیپارێزێ لەهەر جۆرە سزایەك، دەپرسین ئایا نەخۆشی جۆرێکە لە جۆرەکانی سزا؟؟

لێرەدا پاڕانەوەیەکی مەزن هەیە کە دەبێتە هۆی بەختەوەریەکی ڕەها لەدونیا و دوارۆژدا، سزای نەخۆشی لادەبات لەدونیا و دوارۆژ، کە بریتییە لە :(اللهم إني أسلك العافية والمعافاة الدائمة في الدنيا والاخرة)، ئەگەر بەم دوعایە پاڕایتەوە هەموو ڕۆژێك ئەوا پێغەمبەر (ﷺ) پێت دەفەرموێ، ئەوەی سەلامەتی لە دونیا پێ بەخشی ئەوە لە ئاخیرەتیش پێت دەبەخشێ ئەواسەرکەوتوە.

ئەم دوعا گەورەیە لەپێناو لابردن و دورخستنەوەی نەخۆشی و چێژی سەلامەتییە، بێگومان من ئەم دوعایەم تاقی کردەوە کاتێك هەموو ڕۆژێك چەندەها جاردووبارەمدەکردەوە بینیم باری دەرونی و تەندروستیم بەرەو باشی دەچێت بەشێوەیەکی زۆر باش، لەبەر ئەوە هەموو خوشك و برایەك ئامۆژگاری دەکەم ، کەبەم دوعایە بپارێنەوە و دوبارەی بکەنەوە، چونکە کاریگەریەکی سەرسوڕهێنەری هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ چارەسەرە بۆ کێشەتەندروستی و ئابوورییەکان:

چەند وشەیەك هەیە کە پێغەمبەر لە بارەی دەفەرموێ : ئەم چەند وشەیە خێر بۆ دونیا و دوارۆژ کۆدەکاتەوە ئەم ووشانە دەبێت چی بن؟ بێگومان ئەم وشانە بریتین لە :(**اللهم اغفر لي**، **وارحمني**، **واهدني**، **واعافني**، **ورزقني**)، ڕابمێنە و ببینە کە ئەم وشانە چەند سود لەخۆدەگرن:-

١- **المغفره** : یەکەم هەنگاوە پێش گیرابوونی دوعا، چونکە خودای گەورە دەیەوێت کە پەیوەندیمان لەگەڵیدا باشبکەین، بگەڕێینەوە بۆ لای ئەو ڕوو لەتاوان وەرگێڕین بۆ ئەوەش یەکەم هەنگاو، هەنگاوی داواکردنی لێ خۆشبوونە.

٢- **الرحمە**: گەورەترین نیعمەتە، کە خوای گەورە کردویتە منەت لەسەر بەندەکانی، بەزەیی پێمان کردو لەژیاندا و هەروەها بەزەی بەماڵ ومنداڵمان کردوە، بەلاّ و ناخۆشی و نەخۆشی لەسەر لاداوین خێر و بێری بۆ داهێناوین، گرنگترین شت ئەوەیە، کە سزامان نادات لەدونیاو دوارۆژ دا.

٣ـ الهیدایه : ئایا لەمە جوانتر هەیە کە خوای گەورە ڕێنموێنی کردوی لەهەمووشتێك ؟ ئەگەر دەرسێکت خوێندبێت بۆ ئەوەی دەرچێت خوای گەورە هۆکارەکانی ڕێنمایی سەرکەوتنی بۆ ڕام هێناوی، ئەگەر سەردانی دکتۆرێکت کردبێت بۆ چارسەرکردن خودای گەورە دکتۆرێکی گونجاوی بۆ ڕام هێناوی، ڕێنمای کردویت بۆ دەرمانی گونجاو بۆ شیفا، ئەگەر داوای ئافرەتێکیشت کردبێت خوای گەورە هۆکارەکانی گەیشتن بە ئافرەتی باش بۆ دیاری کردویت . هەروەها ڕێنمایی کردویت لەبازرگانی کردن و مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان و دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو.....

٤ـ العافیه : ئەو سەلامەتی کردویت لە لاشەو تەندروستی و ژیریت و هەروەها لەبارەی دەرون و بیرکردنەوەت ، کە شەیتان ناتوانێت خۆی تێبخات . سەلامەتی کردویت لە هەموو شەڕێك کە دەکرێ پێشت پێبگرێت، سەلامەتی کردویت لە کارەسات و ڕوداو و زیانەکانی، ئەمە هۆی بەرەکەتی ئەم پاڕانەوانەیە.

٥ـ الرزق : خوای گەورە ڕۆزیت بۆ دەنێرێت لە شوێنێکەوە کە خۆت بەخەیاڵت دانایەت . هۆکارەکانی ڕۆزی و هۆکارەکانی ژیانی بۆ ڕام هێناویت داراییەکی حەلالی بۆ ڕام هێناوی، هەروەها خێزانێکی باش و نەوەی چاکی بۆ دەستەبەر کردوویت بەشی داویت لە خێزانی چاك کەهۆکاری چونە بەهەشتە، إن شاءالله.

چارەسەری شکست و خەمۆکی بە پاڕانەوە

دەروننـاسـەکان جـەخت لەسـەر ئـەوە دەکـەنـەوە زۆربـەی نەخۆشـییە دەرونییـەکان و هۆکارەکـانی خۆلـەناوبردن و خـەمۆکی و ڕوخـان بەتایبـەتی هۆکارەکـەی دەگەڕێتـەوە بـۆ یـەك شـت ڕازی نـەبوون بـەواقع و ژینگـەی دەوروبەر ڕازی نەبونە لەخود . چارەسەریش زۆر ئاسانە پێغەمبەرمان(ﷺ) فێری دوعایەکی کردوین کەپێشتر لـەبارەی دوایـن :(رضـیتُ بـالله تعـالی ربـاً وبالاسلامی دینا، وبمحمد ﷺنبیا) رواه احمد

هەرکەسێك لەکاتی بەیانی سێ جار و لەکاتی ئێوارە سێ جار بڵێت خوای گەورە لێیّ ڕازی دەبێـت لـە ڕۆژی دوایـدا !! ئەوانـە تـەنها چـەند وشـەیەکی کورتن بەڵام ئەنجامێکی گەورەیان هەیە ئایا خوێنەری بەرێز ناتەوێت خوالێت ڕازی بێ ؟ ؟؟

بەم دوعایە ڕاستەوخۆ دوای توشبوون بە ناخۆشی و شکان پاڕاومەتەوە ، بەتایبەتی لەسەرەتای گەشتەکەم لەگەڵ قورئان کاتێك ڕووبـەڕووی زانایـەکی (تەقلیدی) بوومەوە بۆ ڕاوەرگرتنـی بـۆ دۆزینەوەیـەکی نـوێ لـە قورئـان کـە خـودای گـەورە منـەتباری کـردووم لـە بابـەتی ئیعجـازی ژمـارەیی، کاتێـك لێکۆڵینەوەکەی خوێندەوە گوتی لە بەرچی لێکۆڵینەوە لە کارێکی تر ناکـەی ؟؟ من بەو دوعایە پاڕامەوە هەستم بەشیرینی ڕامان کرد گوتم بێگومان خوای گەورە کەسێکی ڕام هێناوە بۆ ئەوەی کە ئـەم زانستە بڵاوبکاتـەوە ، ئەگـەر خێر و سودی تێدابێت سبحان الله!! زۆر دەرگای فراوان لەبەردەمم والآبـوون بەڕادەیەك زۆر دڵ خۆشی ڕووبەڕووم بوویەوە پاش ئەوەی کە هەستم دەکرد ڕوخاوم، لەڕێگەی ئەودوعایە و دوعایەکی تر.

خۆپاراستن لە هەموو دژوارییەك:

پاڕانەوەیەکی زۆر کاریگەر بوونی هەیە، بە بیرمدێ لەوکاتەوەی کە فێری بوویمە هەرگیز وازم لێ نەهێناوە ئەم دوعایە هۆکارە لەلابردن و دورخستنەوەم لەزیان و دژواری ، کەبریتیەلە:(**بسم الله الذي لا يضرَ مع اسمهِ شيءٌفي الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم**).پێغەمبەر دەفەرموێ هەر کەسێ ئەم دوعایە سێ جار لەبەیانیان و سێ جار لەئێواران بڵێتەوە هیچ شتێ زیانی پێناگەیەنێ.

هەڵسام بەتاقی کردنەوەیەکی سادە پرسیارم کرد لەسەدان کەسی کە ڕووبەڕووی کێشە و ڕوداو بوونەوەتەوە پێیانم گوت ئایە هیچتان بەم پاڕانەوەیە دەپاڕێنەوە؟؟:(**بسم الله الذي لا يضرَ مع اسمهِ شيءٌفي الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم**)، باور بکەن هیچ یەکێك لەم کەسانە بەم پاڕانەوەیە نەپاڕابوویەوە لە خودای گەورە.

لێرەدا جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە ئەم دوعایە زۆر گونجاوە هەرگیز وازی لێ مەهێنن . ئەگەر پێغەمبەر (ﷺ) خۆشەویستی خودا و لەژێر چاودێری خوادا بوەو پارێزگاری ئەوی دەستەبەرکردووە ، خوای گەورە پشتیوانی لێکردووەو دەستی گرتووە لە سەرکەوتن و فریشتەکان پاراستویانەو خوای گەورە لەهەموو ساتێك لەگەڵی دابووە لەگەڵ هەموو ئەوانەش دا ئەم دوعایەی فەرامۆش نەکردوە ئەدی ئێمە چی؟

کاریگەری سەڵاوات لێدان لەسەرپێغەمبەر(ﷺ)

ڕێگەیەکی تره لەچارەسەر کە بریتیە لە درودناردن بۆ پێغەمبەر(ﷺ) ، چۆن بەمێشکت دادێت ئەگەر سەڵاوات لێبدەی بەنییەتی چارەسەر، بە دووبارەکردنەوەی سەڵاوات هەست بە چێژەکەی دەکەیت لەدڵت کە وەصف ناکرێت تا نەی چێژی، ئەم سەڵاوات لێدانە لە پێغەمبەر نزیکت دەکاتەوە دەبێتە تکاکار لەڕۆژی دوایدا بە جۆرێك دەبێتە نزیکترین کەس لێت ؟ ئەمانە چەند وشەیەکی سادەن زۆر سادە، کە تەنها چەند چرکەیەك لەکاتت دەگرێ !! بەڵام ئەنجامەکەی دەبێتە هۆی نزیك بوونەوە لە پێغەمبەر و دەبێتە تکاکارت لەڕۆژی دوایدا، هەرکەسێ لە بەیانیان دەجار و لە ئێواران دە جار بڵێت:(**اللهم صلي علي محمد**) ئەوا پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێ:(**من صلي علي حين يصبح عشرا وحين يسمى عشرا ادركته شفاعتى يوم القيامة**).

چارەسەری غەم وتەنگانە:

پێغەمبەر (ﷺ) بە قورئان دوعای کردوە ، لە کتێبە پیرۆزەکەی خوادا ئایەتی دیاریکراو هەن بۆ نەخۆشی دیاری کراو لە نێوان ئەم ئایەتە پیرۆزانە ؛ بێگومان پێغەمبەر دووبارەی کردۆتەوە لەکاتی تەنگانە و ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ غەم وخەفەت و تەنگانە ، لەبارەیەوە فەرمویەتی (هەرکەسێ لەبەیانیان و ئێواران بیان لێتەوە ئەوا خوای گەورەی بەسە بۆ لابردنی غەم وخەفەتی دونیا و دواڕۆژ کە بریتیە لە :﴿ حَسْبِيَ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ ٱلْعَرْشِ ٱلْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾ ﴾ التوبة

کاتێك بەم ئایەتە دەپارێیتەوە ئەوا زانیاری یا فرمانێك دەبەخشیە دەماغت کەپەنا بەخوا دەگریت ئەمەشت بەسە، ئەمەش ئەو ئایەتەت بیردەهێنێتەوە گەرغەمەکانت هەرچەندە گەورەبن ئەوا خوا زۆر گەورەترە : (وَهُوَ رَبُّ ٱلْعَرْشِ ٱلْعَظِيمِ) هەرچەندە ڕووبەڕووی کێشە و زەحمەتی و قورسی ببیتەوە لە ژیانت ئەوا خوات بەسە بۆ ڕاوەستان دژی ئەم غەم وخەفەتانە، ئەوت بەسە و دەتپارێزێ، هیچ پێویستیەکت بەڕووبەڕووبوونەوە نییە لەگەڵ هیچ بەدیهێنراوێك ! (خوام بەسە) یا خوا دەمپارێزێ، خوێنەری بەڕێز ئەم دوعایەتاقی بکەرەوە بەیانیان حەوت جار و ئێواران حەوت جار دەبینیت چۆن کاروبارت دەگۆڕێت لە ژیان و دوارۆژ .

چارەسەر بۆ کێشە ئابوورییەکان:

ئەم پاڕانەوە کاریگەرە :(**اللهم اكفي بحلالك عن حرامك، واغنيني بفضلك عمن سواك**) بە بەردەوامی دوبارەی کەرەوە، بەهەر رادەییەك کە دەتەوێت، ئەوا پێغەمبەر ﷺ جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە (ئەگەر هاتوو بەقەد چیایەك قەرزت لەسەربێت ئەوا بۆت لادەبات !!!)، چەند پێویستمان بەم پاڕانەوە هەیە بەتایبەتی لەم سەردەمی بەرزبوونەوەی نرخ وکەمی ماڵ، ئەم دوعایە رزقی حەلال بۆ تۆ ئاسان دەکات کەگرنگترین شتە ، ئەم ماڵە کەتورپی خوا رادەکێشێ چ سودێکی هەیە؟

لەبەر ئەوە وردبەرەوە لەگەڵم کەچۆن پێغەمبەر(ﷺ) لەپاڕانەوەکانی یەکەم جار جەخت لەسەر حەلال دەکاتەوە (**اللهم اكفني بحلالك**) لەدوایدا لەسەر دەوڵەمەندی (**واغنني بفضلك**) وەك ئەوەی بیەوێ پەیامێکت بۆ بنێرێت ئەگەر ماڵێکی حەرام دەخۆیت بەخێرایی دوریکەوە و بگەڕێوە بۆ خودا تا رزقێکی حەڵاڵت بداتێ، هەر کاتێك رزقەکەت حەلال بوو ئەوا بەخێرایی دەوڵەمەند دەبیت.

خۆشەویستان ! باوەڕبکەن بەگەورەی ئەم دوعایە و بەرەکەتی لەبەرکردنی قورئان و زۆر خوێندنەوەی، من لەبارێك دام کەبەختەوەری وەسف ناکرێ، بەرادەیەك کەمن توشی هیچ غەم و تەنگانەیەك نەبوویمەوە ئەگەر ڕوشی دابێت بەردەوام نەبووە تەنها چەند دەقیقەیەك نەبێت، بە فەزڵی خوا وگەورەیی قورئان و پاڕانەوەکان تێپەڕیوە لەسەرم، خوای گەورە بە گەورەیی ئەم دوعایە هەموو شتێکی بۆ ڕام هێناوم بەجۆرێك کە عەقل

پێشبینی ناکات، بێگومان ئەوە ئەزموونی خۆمەکەپێشکەشی ئێوەی دەکەم هیوادارم کەسودی لێوەر بگرن وتاقی بکەنەوە ، هەتا ئەگەر کەسێك قەناعەتیشی نایەت باتاقی بکاتەوە ، چونکە هیچی تێناچێت و لەسەر ڕێگەی پێغەمبەرەکەت دەڕۆیت.

ڕامان (الخشوع) و کاریگەری دەروونی

زۆر جار بڕوادار وا گومان دەبات کەخودای گەورە فرمانی پێکردوە بە خشوع تەنها تا لێی نزیك بێتەوە بەلاَم لێکۆلینەوە زانستییەکان شتی نوێیان دەرخستوە لەبارەی (خشوع) ، کە زاناکان ناویان ناوە (ڕامان)، بەلاَم ئەم ڕامانە تەنها بریتیە لەدانیشتنی مرۆڤ و بیرکردنەوەی لە چیایەك یان ڕوناکییەك یا درەختێك بێ جولە تەنها ڕامان و بیرکردنەوە، بینیان ئەم ڕامانە سودی زۆر گەورەی هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشی و بەهێزکردنی یادگە و ڕاهێنان و ئارامگرتنی.....هتد.

بەلاَم چەمکە قورئانییەکە تەنها لە ڕامان کورت نابێتەوە، بەلکو بیرکردنەوە و ڕامان و پەندوەرگرتن و ووردبوونەوە لە ئەنجام لەخۆدەگرێ، کەناوەی ناوە (خشوع) بێگومان خشوع گەورەترین پەرستشەو قورسترینیشیانە، چونکە پێویستی بەورد بوونەوەیەکی زۆر هەیە، بەم جۆرە وشەی (خشوع) واتای نزیکترین پلە لە ڕامان لەگەلَ بیرکردنەوەیەکی قولَ دەگەیەنێ ، ئەم خشوعە تەنها پەرستش نییە، بەلکو سودی بەرجەستەیی هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشی وەرگرتنی توانا و هێزی نوێ.

خشوع و دڵ:

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە ، یەکێ لەوانە گۆڤاری کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی بڵاویکردۆتەوە کە رامان بۆ ماوەیەکی درێژ و رێك و پێك دڵ دەپارێزێ لە شلەژان و ماندوبوون، هەروەها رامان کاردەکاتە سەر چارەسەر کردنی فشاری خوێن هەروەها سوك کردنی لێدانی دڵ ، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ ۞ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ ﴾ الحدید

هەروەك لێکۆڵەرەکان دەریان خستوە، کە دڵ کاری گرنگی هەیە تەنها پاڵنەرێك نییە بۆ پاڵنانی خوێن بۆ بەشەکانی دڵ، لێکۆڵینەوەکان جەخت لەسەر رامان و خشوع دەکەنەوە بۆ جێگیری کاری دڵ . دکتۆرەکان دەڵێن لەم سەردەمەدا نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمینن بۆ مردن لە جیهان دا، هۆکاری ئەم نەخۆشیانەش بریتییە لەشلەژان لەرێکخەری دڵ، لێرەدا گرنگی خشوع درك پێدەکەین لە جێگری و رێکخستنی کاری دڵ.

لێکۆڵینەوەکان چەسپاندویانە، کە رامان چارەسەری راڕای و دوڵی و ڕووخان دەکات کە بریتین لە نەخۆشییەکانی سەردەم کە بەشێوەیەکی فراوان بڵاو بوونەتەوە، نەك تەنها هەر ئەوەندە، بەڵکو بینیمان رامانی رێك متمانەبەخود دەبەخشێتە مرۆڤ هەروەها ئارامی و بەگەگرتن لە کێشە و غەمی ژیانی پێدەبەخشێت، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ الرعد

بەم جۆرە خوێنەری بەرێز ئەگەر دەتەوێت دوور کەویتەوە لە شلەژانی دڵ، ئەوا پێویستە خشوع ئەنجام بدەیت ئەگەر چەند ساتێکیش بێ لە ڕۆژێك دا.

خشوع و پەیوەندی
بەو شەپۆلانەی کە دەماغ دەپارێزێن:

زاناکان بینیان کە دەماغی مرۆڤ بە بەردەوام شەپۆلی کارۆموگناتیسی دەنێرێ، بەلآم بەهای ئەم شەپۆلانە بەپێ ی چالاکی مرۆڤەکە دەگۆڕێ، لەباری بارگاوی و چالاکی و کاری وردبوونەوە ، ئەوا شەپۆلێك دەنێرێ پێی دەڵێن (بیتا) کە لەرەلەرەکانی لە نێوان (١٥ تا ٤٠) لەرەلەردایە لەیەك چرکە(هرتز)، لەکاتی ڕامان و وردبوونەوەی ئاسایی ئەوا دەماغ شەپۆلی (الفا) دەنێرێ لە نێوان(٩ تا ١٤) لێدانە لەیەك چرکە، بەلآم لەکاتی خەوتن وخواردن و ڕامانی قوڵ ئەوا دەماغ لەسەر شەپۆلی (ئیتا) کاردەکات ، کە لەرەلەرەکەی لە نێوان (٥ تا ٨) (هرتز) دایە، بەلآم لەبارەی خەوی قوڵی بێ خەون دەماغ شەپۆلی (دەلتا) دەردەدات ، کە بەهاکەی کەمترە لە (٤) هرتز ، دەتوانین لێرەدا ئەمە دەستەبەربکەین ، مرۆڤ هەرکاتێك لەباری خشوع دابێت ئەوا شەپۆلەکان لەرەرەیان کەم تر دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی حەسانەوەی دەماغ و بەهێزبوونی، یارمەتی دەردەبێت لەسەر چاککردنەوەی ئەم ناکامییەی کە لە ئەنجامی نەخۆشی و شلەژانی دەروونی کە توشی بووە، چونکە هەندێك لە توێژەرەکان پێیان وایە هەڵچوونەکان

دەبنە هۆی ماندوبوونی دەماغ و بەم هۆیەش تەمەنە کورت دەبێت، لەکاتێك دا ڕامان حەسانەوە بە مرۆڤ دەبەخشێت و دەبێتە هۆی تەمەن درێژی.

گرنگترین شەپۆل کە دەماغ دەی نێرێت ، بریتییە لەو شەپۆلانەی کە لەرەلەریان کەمترە، بە هۆکاری چارەسەر دادەنرێت بۆ لەش ، بە هۆکاری کارکردنی لەسەرخانەکانی لەش و ئامێری بەرگری لەش بەم هۆیەش بەڕامان یا بەدەربڕینێکی تر (الخشوع) هۆکارێکی کاریگەرە بۆ بەرهەم هێنانی ئەم شەپۆلانە و کاردانەوەی ویستراویان هەیە لەسەر خانەکانی دەماغ و دووبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەی و ڕاستکردنەوەی ئەم ناکامیەیی لەپرۆگرامی کاری دەماغ دروست بووە، ڕامێنان لەسەر خشوع هۆکارە بۆ لە بارکردن و ڕێکخستن و بەهێزکردنی دەماغ .

خشوع قەبارەی دەماغ زیاد دەکات

توێژەرەکان لەکۆلیژی هارفاردی پزیشکی هەڵسان بەلێکۆڵینەوە لەکاریگەری ئەگەرەکانی ڕامان لە سەردەماغ، بینیان قەبارەی دەماغی ئەو مرۆڤانەی کە زۆر پەنا بۆ ڕامان دەبەن گەورەترە لە مرۆڤی ئاسایی کەپشت بە ڕامان و خشوع نابەستن، کەواتە ڕامان قەبارەی دەماغ زیاد دەکات یا توانای مرۆڤ بۆ داهێنانی ژیانی لە بار و بەختەوەری زۆرتردەکات.

زاناکان دەریانخست قشرەی دەماغ لە هەندێ ناوچەی دیاریکراو زیاتر کارا دەبێت بەهۆی ڕامان، گرنگی ئەم دیاریدەیە کاتێك دیاردەکەوێت ، ئەگەر زانیمان کە قشرەی دەماغ لەگەڵ پێشکەوتنی تەمەن لە تاکدا لە کورتی

دەدات، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان سەلماندیان (ڕامان تەمەن درێژدەکات یا پرۆسەی پەککەوتن هێواش دەکات.)

هەروەك لێکۆڵینەوەی (William J. Cromie)، Harvard Univesity) دەری خست چەند مەودای ڕامان فروانتر بێت، کاریگەری لەسەر دەماغ زیاتردەبێت لەڕووی قەبارە و جێگری پرۆسەی دەماغ، کەواتە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان ڕامان و قەبارەی سەلامەتی دەماغ دا هەیە، بێگومان ئەم کاریگەریە لەسەر دەماغ تەنها بە پرۆسەی ڕامان ڕوودەدات، لەکاتێك دا خشوع ئەنجامی گەورەتر دەبەخشێ، بەڵام بەداخەوە هیچ تاقیکردنەوەیەکی ئیسلامی لەم بوارەدا نییە!

خشوع ئازاری جەستە و دەروون کەم دەکاتەوە:

پاش دەستەپاچە بوونی پزیشکی کیمیایی لەچارەسەرکردنی هەندێ نەخۆشی، توێژەران پەنایان بردە بەر چارەسەرکردن بە ڕامان، پاش ئەوەی تێبینیان کرد کە ڕامانی ڕێکخراو یارمەتی دەرە لەسەر سوککردنی ئازار، هەروەها یارمەتی دەرە لەسەر بەهێزکردنی ئامێری بەرگری .

لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتوە کە، ڕامان چارەسەری ئازارە درێژخایەنەکان دەکات، کاتێ هەندێ لەتوێژەران هەڵسان بەلێکۆڵینەوەیەك لەسەر دەماغ لای هەندێ کەس کەداوایان لێکرا دەستیان بخەنە ناو ئاوێکی زۆر گەرم، بێگومان چالاکی دەماغ یەکسەر دەرچوو پاش ئەو ئازارەی کە هەستیان پێکرد، پاشان هەمان تاقی کردنەوە لەسەر ئەو خەڵکانەدوبارە

کرایەوە کە ڕامانێکی ڕێکخراو پەیرەودەکەن، ئەوەی تێبینی کرا دەماغ وەڵامی نەبوو بۆ ئازار ، کەواتە ڕامان کاریگەری هەیە لە سەر گەیاندنی ئازار بۆ دەماغ و وروژاندنی.

لێرەدا ئەمە دەستەبەر دەکەین کە خشوع یارمەتی مرۆڤ دەدات لەسەر بەرگەگرتنی ئازار و سوککردنی بەڕادەیەکی زۆر، هەروەها باشترین هۆکارە بۆ فێربوونی (صبر) ئارامگرتن، چارەسەرێکی کارایەبۆ هەڵچونەکان . کەواتە هەرکێشەیەکی دەرونیتان هەیەجا هەر جۆرێك بێت هیچ مەکەن، تەنها هەموو ڕۆژێك ڕابمینێن لە موعجیزەیەك لە موعجیزەکانی قورئان بۆ نمونە یا گوێگرتن لە ئایەتێك یا وردبوونەوە لێی، یا لەژینگەی ئایەتەکان بژین کاتێك گوێدەگرن لە ئایەتی سزا خەیاڵی ئاگری دۆزەخ و گەرمییەکەی بکەن.

کاتێك گوێدەگریت لە ئایەتی نعمەتی خەیالی بەهەشت و نیعمەتەکانی ناوی بکەن، ئەمە خوێندنەوەی پێغەمبەر(ﷺ) بوو بۆ قورئان.

دەماغی مرۆڤ زیاتر لە (١٠) ترلیۆن دەمارەخانە لەخۆدەگرێت ئەم دەمارەخانانە زیاتر لە ترلیۆنێك خانە بەیەکەوە دەبەستنەوە ، بێگومان دەماغ وەك ئالۆزترین شانە لەسەر ڕووی زەوی کاردەکات.

زاناکان دەڵێن دەماغ پێویستی بە ڕامان و بیرکردنەوەی بەردەوام هەیە بۆ بەردەوامی چالاکییەکانی و زیاتر کارابوونی، ئەو کەسانەی خۆیان ڕاهێناوە لەسەر بیرکردنەوەی قوڵ بۆ نمونە لە گەردوون، ئەوانەن کە زۆر داهێنەرن.

لێرەدا درك بەم فەرمودەی خوای گەورە دەکەین کەدەفەرموێ: ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾

﴿ ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ
وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلٗا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ١٩١ ﴾ آل عمران .

خشوع وعاتفه:

هەندێ زانا کاتێک بەهۆی ئامێری (FMR1)مەسحی دەماغیان کرد تێبینی ئەوەیان کرد، ئەو مرۆڤەی کە خوی بەڕامان گرتوە، زیاتر دەتوانێ هەست و سۆزی خۆی کۆنترۆڵ بکات، هەروەها زیاتر دەتوانێ هەڵچونەکانی کۆنترۆل بکات، کەواتە زیاتر دەتوانێت بەختەوەربێت لەچاو ئەوانی تردا.

جگە لەمەش لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە ڕامان یارمەتی دەرە لەسەر کۆنترۆڵکردنی ویستی جنسی لای هەر دووڕەگەز، کەواتە ڕامان دەبێتە هۆی ڕێکخستنی هەست و سۆزی مرۆڤ و بەفیڕۆ نەدانی و هەڵەنەکردنی لە بڕیاردان . چونکە ڕامان ناوچە هەستیارەکان لەدەماغ چالاك دەکات، بەڵام چالاککردنێکی ئیجابی ، کە کەڵەکەبووە سلبیەکان لادەبات ئەو ناکامیانەی کەتوشی ئەم بەشانە بووە لە ئەنجامی ئەو ڕوداوانەی مرۆڤ پێیدا تێپەڕیووە ناهێڵێت.

خشوع وەك چارەسەری نەخۆشی:

لە رۆژئاوادا سەنتەری چارەسەرکردن لە رێگەی (رامان) هەیە، دەڵێن رامان شیفایە بۆ هەندێك لە نەخۆشی کەپزیشك دەستەپاچەیە لە چارەسەرکردنی ؛ بۆیە ئەمرۆ خەڵکی زۆر روو لەم سەنتەرانەدەکەن، کاتێك لەبارەی ئەم سەنتەرانەم خوێندەوە ، گوتم سبحان الله ! ئایە ئێمە لەپێشتر نین لە چارەسەر کردن بەم رێگەیە، چونکە خوای گەورە لە قورئان رامان و خشوع و بیرکردنەوە لە بەدیهێنراوەکانی خوای گەورە بە پەرستشێکی گەورە داناوە، لەگەڵمدا سەیرکە چۆن قورئان ستایشی بەندە موتەقییەکانی دەکات کەدەفەرموێ:

﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿١٩١﴾ ﴾ آل عمران

لەبەر ئەوە خوێنەری بەرێز ؛ ئەگەر کەسێك دوچار نەخۆشیەکی گوێزەرەوە یا درێژ خایەن بووە ، ئەوا با هیچ نەکات جگە لەوە هەر رۆژێك یەك کات ژمێر دابنیشێ و ورد بێتەوە لە موعجیزەیەك لە موعجیزەکانی خوا لە گەردوون وچیا و دەریا .....هتد. هەوڵبدات وردبێتەوە لە دروستکراوەکانی خوای گەورە و ئەم قورئانە، ئەم رێگەیە رێگەیەکە کە چارەسەری خۆمی پێدەکەم لە هەندێ نەخۆشی و کێشەی دەرونی، بۆیە ئامۆژگاری هەموو موسڵمانێك دەکەم کە پەنا بۆ ئەم رێگایە ببات لەچارەسەرکردن.

خشوع و الناصیه(ناوچەوان):

زاناکان بینیان ناصیەی مرۆڤ (بەشی پێشەوەی دەماغ) یا (تەوێل) بەشێوەیەکی فراوان چالاك دەبێت لەکاتی رامان و بیرکردنەوەی قوڵ و داهێنەرانە، ئەم ناوچەیە لەدەماغ سەنتەری بەرێوەبردن و بریاردانی گرنگ و چارەنوس سازە، ئەم بەشەی دەماغ کاریگەری زۆری هەیە لەسەر رەفتار و هەست وسۆز و بەردەوامی ژیانمان.

لەبەر ئەوە دەبینین پێغەمبەر مان(ﷺ) زۆر جەخت لەسەر ئەو بەشەی دەماغمان دەکاتەوە لەکاتی پارانەوە لەخوای گەورە هەروەك دەفەرموێ :(ناصیتی بیدك)، واتە خوایەگیان ئەوا سەنتەری بەرێوەبردن وبریاردان و رەفتارەکانم دایەدەست تۆ، تۆ ئاراستەی بۆ دیاریبکە هەروەك چۆن دەتەوێ . بۆیە یەکێ لەشێوازەکانی چارەسەرکردن بە قورئان بریتییە لەدەست دانان لەسەر تەوێل و پاشان خوێندنی ئایەتەکانی قورئان بەخشوع کە کاریگەری گەورەی دەبێت.

زاناکان جەختیان کردۆتەوە کەناوچەی بەرپرسی درۆ و هەڵە لەدەماغ ، بریتیە لەو ناوچەیەی کە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی دەماغ یان تەوێل، کە بەر پرسە لە بریاردانی گرنگ و بەرپرسە لە ئاراستەکردنی رەفتار، ئەم ناوچەیە خۆی لە خۆیدا بەرپرسە لەداهێنان و خشوع لای مرۆڤ ، بۆیە دەتوانین بڵێین ئەو بروادارەی کە خشوع پەیرەو دەکات لە پەرستش و کار و بیرکردنەوەکانی و وردبوونەوە لەکتێبی خوا و پەیوەندیەکۆمەلایەتیەکانی، ئەوە ئەم ناوچەیە یا ناصیە چالاك دەبێت و توانای زۆر دەبێت لەسەر

ڕاهێنان و ئاڕاستەکردنی جەستە لە بڕیاری دروست، هەروەها خشوع یارمەتی دەرە لەسەر ڕاستگۆیی ! !قورئانی پیرۆز ئاماژە بۆ ئەوە دەکات وەك لە پارانەوەی پێغەمبەر هود علیه سلام ﴿ إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى ٱللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُم مَّا مِن دَآبَّةٍ إِلَّا هُوَ ءَاخِذُۢ بِنَاصِيَتِهَآ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ ﴿٥٦﴾ ﴾ هود

خشوع و ڕاڕایی:

دکتۆر Newberg پاش ئەنجامدانی ژمارەیەك تاقیکردنەوە لەسەر پیاوە ئاینیەکانی بوزی، کە ڕۆژانە یەك سەعات ڕامان ئەنجام دەدەن ، بینی ناوچەی پێشەوەی سەریان چالاك دەبێت لە کاتی ڕامان، بەلاّم ناوچەی دواوەی سەریان بە هیچ چالاکییەك هەڵناستێ، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی ، کە ئەو ناوچەی بەر پرسە لە ڕاڕایی دەکەوێتە دواوەی دەماغ بەم هۆیەوە دەکرێ بگەینە ئەو ئەنجامەی کە ڕامان (خشوع) چارەسەری واسواسی دەکات .

ئەو کەسانەی پەیرەوی ڕامان دەکەن هەستکردن بە شلەژان بە هۆی ژینگە کەم دەبێتەوە لایان ، ئەمەش دەبێتە هۆکارێك تا بگەینە ئەو ئەنجامەی کەخشوع وامان لێدەکات هەستمان بە ژینگەی دەور و بەرمان کەم بێتەوە ، یا ئەو ناکامییە دەرونییەی بە هۆکارە ژینگەییەکان دروست دەبن چارەسەردەکات وەك شلەژان و بەرکەوتن و ڕوداوی نەخۆشی بە هۆی بینینی برادەر یا کەسێکی نزیك یا کۆمەڵگا بە دووبارەکردنەوەی ڕامان ئەم شلەژانە چارەسەر دەبێت . هەندێ لێکۆڵینەوەی نوێ دەریان خستوە کە ڕامان یادگە

فراوان دەكات ورد بوونەوەی مرۆڤ بەهێز دەكات، ئەمەش دەبێتە شێوازێكی بەهێز بۆ ئەو كەسانەی دوچاری لاوازی یادگەبوونەتەوە.

خشوع و شیزۆفرینیا:

كاتێك توێژەران لێكۆلینەوەیان لە دەماغی ئەو كەسانە كرد كە دوچاری شیزۆفرینیا بوونەتەوە، بینیان كەپێشەوەی دەماغی ئەو كەسانە بچوك بۆتەوە كەواتە خشوع كاریگەری زۆری هەیە لەسەر چالاككردنی ئەم ناوچەیە لای ئەم جۆرە نەخۆشانە.

بۆیە دەتوانین بڵێین خشوع چارەسەرە بۆ شیزۆفرینیا یا دابڕان لە كەسایەتی بەجۆرێكی زۆر كاراتر بە بەراورد لەگەڵ چارەسەری كیمیایی، چونكە خشوع و بیركردنەوە ئەم ناوچەیە چالاك دەكات بەشێوەیەكی فراوان ئەم ناكامیەیی تێیكەوتوە هاوسەنگ دەكاتەوە، هەر بۆیە دابڕان لە كەسایەتی (شیزۆفرینیا) دەشێ ببێتەوە هۆكاری لەدەست دانی خانەكانی دەماغ بەرێژەی لە١٠٪دەكرێ ئەم خەسارەیە قەرەبوو بكرێتەوە بە خشوعێكی كەم لەهەر رۆژێك دا.

خشوع و نوێژ:

قورئان جەخت لەسەر ڕۆڵی گرنگی خشوع دەکاتەوە لە پاراستنی نوێژدا، چونکە زۆر بەی موسڵمانان پابەندنین بەنوێژ لەگەڵ ئەوەی هەوڵدەدەن، بەڵام سەر ناکەون لەپاراستنی نوێژدا، بە هۆی لەدەست دانی خشوع، خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ ٤٥ ﴾ البقرة

بەم جۆرە ڕۆڵ وگرنگی خشوع لە نوێژ دەردەکەوێت، هەروەها قورئان نوێژ و خشوع بەیەکەوە پەیوەند دەکات . ئەوەی سەیرە لێرەدا قورئان ئارامگرتن و خشوعی بەیەکەوە پەیوەند کردوە ، زاناکان درکیان بەوەکردوە کە ڕامان توانای مرۆڤ لەسەر بەرگەگرتن و ئارامگرتن و ڕووبەڕوو بوونەوەی باری دژوار زیاد دەکات.

هەندێ لە زانا ئەمریکییەکان تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەو کەسانە ئەنجامدا کە نوێژدەکەن (بێگومان بەڕێگەی خۆیان)، بینیان نوێژ کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەر شلەژانەکانی دڵ، جێگربوونی کاری دەماغ ؛ بۆیە دەبینین کە قورئان هەردوو چارەسەری نوێژو خشوعی پێکەوە کۆکردیتەوە،کەدەفەرموێ: ﴿ قَدۡ أَفۡلَحَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ١ ٱلَّذِينَ هُمۡ فِي صَلَاتِهِمۡ خَٰشِعُونَ ٢ ﴾ المؤمنون

چۆن خۆمان لەسەر خشوع ڕابێنین؟؟؟

ئەوە قورئانە ! کە بریتییە لە هۆکارێکی کارا و نایاب، بۆ پەیڕەو کردنی خشوع بۆ خوای گەورە، پێویستە ئەم بیرۆکە باوە ڕاستکەینەوە کە دەڵێ خشوع تەنها لە نوێژ و خوێندنی قورئان دایە، لە ڕاستی دا خشوع بریتیە لە پرۆگرامی ژیانی بڕوادار، هەروەك چۆن پێغەمبەرانی خوا پەیڕەویان کردوە ، ئەگەر وردبینەوە لە ژیانی پێغەمبەران سەلامی خوایان لێبێت ، دەبینین ژیانیان پڕە لە خشوع، بەڵکو بە بەردەوامی لە باری خشوع دابووینە ئەمەش بۆتە هۆی بەرگەگرتن و ئارامگرتن لەسەر ئازاردانی و گاڵتە پێکردنیان لەلایەن نەتەوەکانیان ، هەروەها ئەم خشوعە بۆتە هۆی گیرابوونی دوعاکانیان خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ﴿٩٠﴾﴾ الأنبياء

واتە:(بەڕاستی ئەوانە چالاك و گورجوگۆڵ بوون لەئەنجامدانی هەموو خێر و چاکەیەکدا و نزای بەکوڵیان دەکرد، بە ئومێدی ڕەحمەت و بەهەشتی ئێمە و لە دۆزەخ و خەشمی ئێمە دەترسان و هەمیشە گەردن کەچ بوون بۆ ئێمە)

وردبنەوە لە (وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) ئەمە بەڵگەی ئەوەیە ، کە بەردەوام پێغەمبەرە بەرێزەکان لەبارەی خشوع دابووینە، بۆیە پێویستە ئێمە بەردەوام لەسەر ڕێگەی ئەوان بڕۆین بەڵام چۆن؟

بڕواداری ڕاستەقینە لە نوێژەکانی لە باری خشوع دادەبێت، کاتێك ماڵ دەبەخشێت بیر لەم بەخشینە دەکاتەوە، کاتێك سەردانی نەخۆشێك دەکات

بیر لە گرنگی ئەم سەردانە دەکاتـەوە داوا لـە خـوا دەکـات لـە نەخۆشـی بـە دوری بگرێت ؛ کاتێك مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکا لە کڕین و فرۆشتنی بازرگانی هەست بـەوە دەکـات کـەخوا چـاودێری دەکـات و دەی بینێـت و فێـڵ ناکـات ڕاستگۆ دەبێت تا ڕۆژی دوایی لەگەڵ ڕاستگۆیان حەشر بکرێت.

کاتێـك لاوی موسـڵمان توشـی کێشە دەبێتـەوە، یەکسەر بیردەکاتـەوە کەخودا چاودێرە ولەم کارەی ڕازی نییە، لەم تاوانە دور دەکەوێتەوە لەپێناو خوا، لەهەمان کات هەست بە جۆرێ چێژ و شیرینی ئیمان دەکات.

کاتێـك بـڕوادار شـتێکی نەویـستراو لـە هاوسـەرەکەی دەبـینێ درك بـەوە دەکات کە خوا فرمـانی پێکـردوە (مامەڵـەتان چاك بێـت لەگـەڵیان)، ئـازاری نادات، پێغەمبەرمان (ﷺ) فرمانی پێکردوە کەباشی مامەڵەیان لەگەڵ بکەن، کاتێك دور دەکەوێتەوە لەئازاردانی و ئارامی دایدەگرێت ئەمە خشوعە.

کاتێك بڕوادار ڕووبەڕووی نەخۆشی یا بارێکی دژوار دەبێتەوە یەکەم شت، کە پێی هەلسێ بریتیە لە پاڕانەوە یا گەڕانـەوە بـۆ خـودا درك بـەوەدەکات ؛ کە ئەوە تەنها خودایە کـە سـودی پێدەگەیـەنێ ؛ هـەمو خێرێـك بـە دەسـتی ئەوە هەر ئەو شیفا دەنێرێ، ئەو ڕۆزی دەرە.

لەبەرئەمە خشوع بریتیە لە ئەنجامدانی کاری چـاك و پاڕانـەوە و کێبرکـێ لەپێناو خێر، ئەگەر دەتەوێ خوا ڕەحمەتی خشوعت پێ ببەخشێ دوعاکانت وەك دوعای پێغەمبەران گیرا بێت کـە لـە قورسـترین بـارودۆخ دابـوون ؛ ئـەوا پێویستە بەدوای خێر دا بگەڕێیت، کێبرکێی لەپێناو بکەیت، چاوەڕێ مەکە تا کەسێکی هەژار دێتە دەرگات ماڵی پێببەخشیت، بەڵکو تۆ بڕۆ پێشبرکێ بکـە

بۆ بەخشین، بۆ ئەمەش پێویستە ئەم ئایەتە لەبەر بکەیت ڕۆژانە بەڵکو لە هەموو هەڵوێستێك دووبارەی بکەیتەوە کەخوای گەورە دەفەرموێ: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَٰشِعِينَ ﴿٩٠﴾﴾ الأنبياء

لەبەر ئەوە خوێنەری خۆشەویست...

لەوانەیە دوای ئەو ڕاستیانە بزانیت بۆچی خوای گەورە پێش پێغەمبەرایەتی ئیلهامی بۆ پێغەمبەرمان کردوە بچێتە ئەشکەوتی حرا لەگەڵ خۆیدا لەخەلوەت دابێ، ڕابمێنێت لە گەردوون و بیرکردنەوە لە گەورەی بەدیهێنەری گەردون، چونکە ئەم قۆناغە پێویستە بۆ وەرگرتنی توانا لەسەر ئارامگرتن و بەرگەگرتن بۆ هەڵگرتن و گەیاندنی گەورەترین و پیرۆزترین پەیام لەسەر زەوی.

لەوانەیە درکت بەوە کردبێت کە بۆچی پەرستشی حەج مرۆڤ پاك دەکاتەوە وەك ئەوەی گەڕابێتەوە ئەو ڕۆژەی لەدایك بووە ، چونکە پەرستشی حەج بنیات نراوە لەسەر بنەمای ڕامان و خشوع و بیرکردنەوە لە دروست کراوە کانی خودا بە تایبەتی ڕاوەستان لە عەرەفەدا، کە ڕوکنێکی سەرەکی ئەم پەرستشەیە، چونکە گەشتی حەج بریتیە لەماوەی پاکبوونەوە و چارەسەرکردن بۆ بەبڕوادار، ئەگەر بزانێ چۆن هەموو ساتەکانی بەرهەمدار دەکات، بەملکەچی بۆ خودا، لەوانەیە درکت بەوە کردبێ بۆ پێغەمبەران بە

ئارامترین مرۆڤ بوون، چونکە پەرستشی خشوعیان لە هەموو شتێ پەیڕەو کردووە .

بێگومان ئەمە لە دونیا ، بەلاَم لەدوارۆژ پاداشتێکیان هەیە کە هیچ چاوێك نەی بینیوە و هیچ گوێیەك نەی بیستوە و بەدڵ و مێشکی هیچ مرۆڤێك تێنەپەڕیوە، خودای گەورە دەفەرموێ ﴿وَٱلْخَٰشِعِينَ وَٱلْخَٰشِعَٰتِ﴾ خودای گەورە چی بۆ ئامادەکردون ؟ خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ۝٣٥﴾ الأحزاب.

بەرنامەکردنی ویستراو لە پەروەردەی پێغەمبەری بەرێز:

یەکێ لە زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری لە بارەی مەودای کاریگەری پەیامی نەویستراو لە پەروەردەکردنی منداڵ دا دەڵێت : (تۆ لە باوانت زیاتر لە١٠٠ هەزار پەیامی نەویستراو لەسەر شێوەی وشەی (نا) یا (ئەمە مەکە) یا (بۆ واتکرد) وەرگرتوە، تەنها لەدە(١٠) ساڵە سەرەتاکانی تەمەنت) .

خوێنەری بەرێز ئەم قەبارە گەورەیە لە ڕێنمایی نەویستراو (سلبی) چەند کاریگەری دەبێت لەسەر منداڵ ، کە لە سەردەمی منداڵی دا وەریدەگرێت؟!
چەند کاریگەری خراپی لەسەر کەسایەتی و زیرەکی جێدەهێلێت، زاناکان دەڵێن وشەی (نا) کە منداڵ لەباوانی وەری دەگرێت، هەلگری پەیامی

نەویستراوە لەداهاتویدا یا لەتەمەنی گەورەیی کاردەکاتە سەر هەڵسوکەوتی، چونکە ئەم پەیامە نەویستراوە دەپارێزریٚ لە عەقلی شاراوەی ئەم منداڵە و لە گەڵی دەمێنێتەوە بە درێژایی ژیانی.

زۆربەی ئەم پەیامە سلبیانە هەروەك چۆن زاناکان جەختیان لەسەر کردۆتەوە منداڵ بەرەو گۆشەگیری دەبات هەندیٚ جار، هەندیٚ جاریش وای لێدەکات هەڵبچێت، بەم شێوەیە کاردەکاتە سەر زیرەکی و داهاتووی ئەم منداڵە.

لەبەر ئەوە زاناکان هەڵسان بەگرنگی دان بەشێوازێکی نویٚ لە پەروەردەکردنی منداڵ کە لەسەر بنەمایی ویستراو بنیات نراوە.

ئەم شێوازە نوێیە ناڵێتە منداڵ (ئەمە مەکە) یا بۆ (کردت؟) یا (بۆ نایکەی ؟)، بەڵکو منداڵ بە بەردەوامی هاندەدات لەسەر تاقی کردنەوە، فێری دەکات چۆن هەڵسوکەوت بکات بەشێوەیەکی دروست.

ئەم شێوازە سەبارەت بە زاناکان نویٚ یە، بەڵام سەبارەت بە مامۆستای زاناکان نویٚ نییە !!! ئەم پێغەمبەرە بەرێزە رێژەیەکی یەکجار زۆر لە پەیامی ئیجابی ئاراستەی مرۆڤایەتی کردوە لەکاتی پەروەردە و فێرکردن.

ئەمە هاوەڵی پێغەمبەر(ﷺ) ە ئەنەسی کوری مالیك (رضي الله عنه) سەبارەت بەپرۆگرامی پێغەمبەر(ﷺ) لەپەروەردە بۆمان دەگێرێتەوە دەڵیٚ : ١٠ ساڵ خزمەتی پێغەمبەر(ﷺ)م کرد هەر شتێکم کردبا نەیدەگوت بۆ (وات کرد) یا شتێکم نەکردبێت نەی گوتوە بۆ (واناکەیت). !!

سبحان لله ١٠ ساڵ !! یەك پەیامی سلبی چییە نەی خزاندۆتە میشکی ئەم منداڵە ! ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی ، یەکەم کەس کە شێوازی پرۆگرامی ئیجابی بەکارهێنابێ لە پەروەردەکردن، ئەوە پێغەمبەرمان بووە! بەڵام ئەمە ئاماژەیە بۆچی ؟ ئەمە ئاماژەیە لەسەر سۆز و میهرەبانی ئەم پێغەمبەرە لەگەڵ دەورووبەری هەروەها بەڵگەیە لەسەر ڕاستی فەرموودەی خوای گەورە کە وەسفی دەکات : ﴿ لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ ﴾التوبة

واتە : ((ئەی خەڵکینە) بێگومان پێغەمبەرێکتان بۆ ڕەوانەکراوە کە هەر یەکێکە لەخۆتان، زۆر بەتەنگتانەوەیە کە دورتان خاتەوە لە بەڵاو نەهامەتی، زۆر بە پەرۆشە بۆتان، زۆر دڵسۆزی ئیماندارانەو مهرەبان و دلۆڤانە بۆیان) .

بێگومان پێغەمبەری مەزن زۆر بەتەنگ پەروەردە و سەلامەتی منداڵ و ئازار نەدانیانەوە بووە، هەتا بە وشەیەکیش بێت.

زاناکان دەڵێن وشەکان یا ڕێنماییەکان کە منداڵی بچوك وەری دەگرێت کاریگەری زۆری دەبێت لەسەر ئەو منداڵە لە داهاتوودا، چونکە دەماغی منداڵ کاراترە لە وەرگرتنی کاریگەرییەکان لەچاو دەماغی مرۆڤی پێگەیشتوو.

پرسیارمان ئاراستەی هەرکەسێکە کە گاڵتە بەم پێغەمبەرە مەزنەمان دەکات : ئایا وا گومان دەبەن، کەپێغەمبەرمان پێش زانا کانیان کەوتوە لەپەروەردەکردنی ئیجابی کە ئیستا ئێوە شانازی پێوە دەکەن وا دادەنێن کە ئێوە بنەماکانی پەروەردەی ویستراوتان داهێناوە؟؟.

ئا ئەمە پێغەمبەری خوایە، ئا ئەمە شانازی ئیسلامە، بەلاّم ئێمە کەمتەرخەمین لەپێدانی مافی ئەم پێغەمبەرە (ﷺ) ، ئەو هەموو شتێکی پێشەکەشی ئێمە کرد، بەلاّم بەداخەوە ئێمە هیچ شتێك شایەنی ئەو بێت پێشکەشمان نەکردووە، بێگومان خوای گەورە بەرێزیکردووە و بەرزیکردووە، چەندە مەزنە کەخودای گەورەی بەدی هێنەری گەردون و مرۆڤ، ناوی ئەم پێغەمبەرە نازدارەی لە ناوی خۆی نزیك کردۆتەوە هەر کاتێك ناوی خوا هات ناوی پێغەمبەریشی بەدوادێت (**لا إلە الله محمد رسوا الله**) تا رۆژی دوای !!!

جیاوازی نێوان دەرون و گیان (النفس والروح)

کاتێك خوای گەورە لەبارەی روحەوە دەفەرمویّ: ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنۡ أَمۡرِ رَبِّي وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلۡعِلۡمِ إِلَّا قَلِيلٗا ﴿٨٥﴾ ﴾ الإسراء

واتە:(پرسیارت لێدەکەن لەبارەی روح (کەچییە وچۆنە ؟) بڵێ : روح بەشێکە لە فرمانی پەروەردگارم و بەدەست ئەوە (من نازانم چییە و چۆنە) و هیچتان پێنە بەخشراوە لە عیلم و زانست تەنها شتێکی کەم نەبێت)

کاتێکیش لەبارەی دەرون (نفس)ەوە دەفەرموێ: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ﴿١٨٥﴾ ﴾ آل عمران ، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە نەفس دەمرێ، بەلأم روح تەنها خودا لە بارەیەوە دەزانێ، زانستی ئێمە لە بارەیەوە بە بەراورد لەگەل خودا زۆر کەمە.

دەتوانین بلێین گیان بریتییە لەوزە، کەخودای گەورە لەناو لاشەی بوونەوەرە زیندوەکانی سەر زەوی بلأوی کردۆتەوە ، کە وای لێدەکات جولە بکات و زۆر بێت و خانەکانی دابەش بێت، کاتێك ئەم خانەیە دەمرێ ئەوا ئەم وزە جولأوە ئەم خانەیە جێدەهێلێت، دەتوانین وا بێنینە بەرچاو ، کە روح لەرەلەرێکی نەبینراوە ناتوانین بی پێوین یا درکی پێبکەین بە هیچ ئامێرێك، بەلأم دەتوانین ئەنجامەکانی هەبوونی ببینین و هەستی پێبکەین، کەواتە ئەم لەرەلەرە گیانیانەیە کە خانەکان دەجولێنێت و دەبێتە پالنەر بۆ دابەش بوون و بەردەوام بوون لە ژیان .

بەلأم دەرون خەرمانەیەکە بە جەستە دەور دراوە و پێوەی نوساوە و جێی ناهێلێ تەنها کاتی خەوتن نەبێ یان لە کاتی مردن . ئەم پێش بینییە لە ئەنجامی فەرموودەی خودا هاتۆتەدی کە دەفەرموێ: ﴿ ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ ﴾ الزمر واتە: (هەر خوایە کە گیانەکان دەکێشێت لە کاتی مردنیاندا، هەروەها ئەو گیانەش کە نەمرد لە خەوەکەیدا هەر خوا بۆی دەنێرێتەوە، جا ئەو کەسەی کە خوا بڕیاری مردنی دابێت ڕوحەکەی ناگەڕێنێتەوە بۆ لاشەی،

ئەو کەسەش کەرۆژی تەواو نەبووبێ دەینێرێتەوە بۆ لاشە تاکاتی دیاریکراو، بەڕاستی ئا لەو دیاردانە چەندەها بەڵگە و نیشانەی زۆر هەیە بۆ کەسانێك کە تێبفکرن و بیربکەنەوە، ((لەم ساڵانەی دوایدا ئارسەر ئەلیسۆن زانای فیزیای ناوەکی لە کۆنگرەیەکدا لە قاهیرە بابەتێکی لەبارەی مردن و خەو پێشکەشکرد تێیدا گوتی : دوای نزیکەی ٢٥ ساڵ لە لێکۆڵینەوە و وردبوونەوە بۆم دەرکەوتووە، کە خەو جۆرە مردنێکە، ئەوکاتە زانایەکی موسڵمان ئاماژەی بۆ ئەم ئایەتە کرد، ئیتر ئارسەر سەری سوڕما و سەرەنجام موسڵمان بوو))

نەفس خودای گەورە دەی مرێنێ یان دەیبات لە کاتی خەوتن، لە دواییدا دیسان دەی گێرێتەوە بۆ جەستە لەکاتی لەخەو هەڵسان، ئەم پرۆسەیە بەخێراییەکی یەکجار زۆر جێبەجێ دەبێت دەکرێ بڵێین خێراترە لە خێرایی ڕوناکی.

نەفس مرۆڤ دوچاری گومان دەکات و بەرەو کاری خراپی دەبات هەروەك خودای گەورە لە سەر زاری پێغەمبەر (یوسف) علیه سلام دەفەرموێ:

﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ ﴿٥٣﴾ ﴾ یوسف

واتە: (منیش نەفسی خۆم بێبەری ناکەم، چونکە بەڕاستی نەفس (ئەگەر بەنوری خواناسی ئاوەدان نەبێ) زۆر فەرماندەرە بە گوناه و هەڵ و تاوان، مەگەر نەفسێك کە پەروەردگارم بەر میهرەبانی خۆی خستبێت، بەڕاستی پەروەردگارم لێخۆشبوو و میهرەبانە) .

بێگومان ئەمە سەبارەت بەمرۆڤێك کە دوربێت لە خودا، بەلأم بڕوادار دەتوانێت لە ڕێگەی دڵییەوە کار بکات بۆ پاککردنەوەی نەفس و کۆنترۆڵی بکات تا دەگاتە نەفسێکی ئارام ئەم دەرونە ئارامە دەگەڕێتەوە لای خودا دوای مردن، خودای گەورەش پێشوازی لێدەکات : ﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾ ﴾ الفجر

واتە : (ئەی خاوەن دەرونی پڕ لە ئارامی (ئەی ئادەمیزادی ژیر و هۆشمەند لەتەمەنی کۆتا دنیادا پەروەردگارت ناسی و بە جوانی دەتپەرست ...)، بگەڕێوە بۆ لای پەروەردگارت کە تۆ لەو ڕازیت و ئەویش لە تۆ ڕازییە، دە بچۆرە ڕیزی بەندە چاکەکانەوە، بچۆ بۆ بەهەشت.)

واپێشبینی دەکەم ئەگەر بێت زاناکان توێژینەوە لەسەر دەرون بکەن زانیاری زۆر دەستەبەر دەکەن، چونکە لە قورئاندا دۆزینەوە و شارەزابوون لە دەرون سنوردار نەکراوە، بە پێچەوانەی گیان، کە خودای گەورە جەختی لەسەر دەکاتەوە شتێکی تایبەتە بەخودای گەورە و کەس هیچی لەبارەیەوە نازانێ.

لە کۆتاییدا دەتوانین بڵێین مرۆڤ بریتییە لە جەستەیەك ، کە پێکهاتوە لە خانەی بەرجەستە ئەم خانانە پێکهاتون لە گەرد، گیان لەنێوان ئە م گەردانەدا بوونی هەیە، وای لێدەکات زندو بێت و زۆر بێت و گەشە بکات و بژی، هەرچی دەرونە ئەم جەستەیە (کە هەڵگری گیانە) ئاراستە دەکات وەك شۆفێری ئۆتۆمبێل، جا یا بەرو چاکە و سەلامەتی دەیبات ، یا دەیخاتە چاڵەوە.والله أعلم

زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری هاوهەڵوێستە لەگەڵ ئاینی پیرۆزی ئیسلام؟

لەڕاستی دا ئەو کەسانەی بنەماکانی زانستی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری(Neuro) Linguistic Programming)یان دانا موسڵمان نەبوون . بێگومان (جۆن گریندەر و ریچارد باندلر) ڕێسکانی ئەم زانستەیان دانا، پشتیان تەنها بەئەزمونی سەرکەوتوان (لەدیدی خۆیاندا) بەست، بەڵام پێوەری ئەم سەرکەوتنە چییە ؟ ؟

ئەوان ئەم مرۆڤانەیان پێ سەرکەوتوبوو ، کە ماڵێکی زۆریان کۆکردبێوە، بێ ئەوەی بڕواننە ڕێگاکانی کۆکردنەوەی ماڵ ! ! دەڕواننە مرۆڤ لە ڕووی ناوبانگی، هەتا ناوبانگییەکەی لە ڕێگەی بەخشینی مادەی هۆشبەرەوەش بێت، وەك نمونەی چاولێکردن (قدوە) وەری دەگرن .نهێنی ترسناکی ئەم زانستە لێرە دایە، پێویستە ئاگادار بین.

ئەگەر نمونەیەك لە قورئانی پیرۆز وەربگرین کەبریتییە لە (قارون) کەخودای گەورە بە هۆی لەڕێ دەرچونەکەی لەناوی برد، بە پێوەری ئەوان قارون کەسێکی سەرکەوتووە، چونکە ماڵێکی وای کۆکردبووە کە تەنها کلیلەکانی دەبووا کەسی بەهێز هەڵیبگرێت، بەڵام خودای گەورە پێویستی بەم جۆرە ماڵە نییە، بەڵکو شتێکی لەئێمە دەوێت، کە بریتییە لە ملکەچی بۆ خودا و پێغەمبەرەکەی، کەواتە زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری (NLP) بەشێوەی ئێستا زانسێکی ناکامە، هەرچەندە لە توێژینەوەکانیان مرۆڤی هەزاری بەرو سەرکەوتن بردوە لەڕووی کۆمەڵایەتی و دەرونی، بێگومان

زاناکانی ئەم زانستە گرنگترین ئامانج لایان بریتییە لە ئارامی و جێگیری دەرونی.

بەلام شتێکی بەلگە نەویستە کە ئارامی و جێگیری دەرونی دەستە بەرنابێت لەدەرەوەی بەرنامەی خودا، بەلگەش بۆ ئەمە فەرمودەی خودای :

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ الرعد

واتە: (ئەوانەی باوەڕیان هێناوە دڵ و دەرونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خودای پەروەردگار، ئاگادار بن دڵەکان : هەر بە قورئان و یادی خوا و (پابەند بوون بە ئاینەکەیەوە) خۆش نوود دەبن ودەحەوێنەوە)

لەم ئایەتە ڕابمێنی چەندە دەکرێ چارە سەر بێت بۆ ئەم نەخۆشیانەی کە پزیشکەکان دەستەپاچەن لە چارەسەر کردنیان ، ئایا زاناکان دەتوانن مرۆڤ لە ترس لە مردن بپارێزن ؟؟ بێگومان نا چونکە هیچ زانیارییەکیان لانییە لەبارەی ژیانی دوای مردن .

ئەم ئایەتە زۆر بەسادەی و سانایی ڕێژەیەکی زۆر لە ئارامی و جێگیری دەرونی دەبە خشێتە مرۆڤ، بەلکو لەکاتی بیرکردنەوە لەمردنیش، زاناکانی ئەم بوارە زانیاری زۆرمان لەبارەی مرۆڤی سەرکەوتو بە درێژای مێژوو پێڕادەگەیەنن ، بەلام هیچ هەوالێکی دوای مردنیان لانییە !!

بنەما دروستەکانی ئەم زانستە زۆر لەمێژە لە قورئان وسونەت دا بوونی هەبووە و هەیە .بۆیە پێشنیار دەکەم بۆ ئەم بەڕێزانەی کە تایبەتمەندن لەم بوارە، با ئەم زانستە بگرێننەوە بۆ ڕەسەنە ئیسلامییەکەی، بێگومان هەموو

ئەم بنەما دروستانەی کە زاناکان دۆزیتیانەوە ئەوا پێشتر لە کتێبەکەی خودای گەورەدا ئاماژەی پێکراوە: ﴿ مَّا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِن شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ (٣٨) ﴾ الأنعام

واتە: (هیچ شتێك نییە لەم کتێبەدا(کتێبە تایبەتەکەی لوح المحفوظ) پشت گوێمان خستبێت، لەوەو دوا هەرهەموو ئەوانە کۆدەکرێنەوە بۆلای پەروەردگاریان، تا دادگایی بکرێن)

دەتوانیین بڵێین ئەم پرۆگرامە بە هەموو بوارەکانییەوە بە تەواوی و دروستی لە قورئانی پیرۆز دا بوونی هەیە، هەمو لایەنەکانی ژیانی مرۆڤ لە خۆ دەگرێت جا ژیانی دنیا بێت یا قۆناغی دوای مردن بێت .

ئێستا خوێنەری بەرێز بۆ خوا پێتان دەڵێم برواتان چییە سەبارەت بەم قسەیە ئایە هاوهەڵویستن لەسەر بنەماکانی ئەم زانستە ؟؟

ڕەنگەکان و کاریگەری دەرونییان

گومانی تێ دانییە کە ڕەنگەکان کاریگەری دەرونی دیاریان هەیە، لەرەلەری تایبەت بە خۆیان هەیە، لە ڕێگەی ئەم لەرانەوە کار دەکەنە سەر چاو ، کاتێ ڕەنگێك دەبینین لەرەلەرکانی ئەم ڕەنگە لە ڕێگەی چاوەوە دەگاتە دەماغ ، کاردەکاتە سەر خانەکانی دەماغ بە پێی جۆری ڕەنگەکە .

ڕەنگەکان کاریگەری جیاوازیان هەیە لەسەر کەسایەتی مرۆڤ، دەشێ کەسایەتی پیاو یا ئافرەت لە ڕێگەی ئارەزوی بۆ ڕەنگێکی دیاریکراو ، مەودای کارکردنی لەگەڵ ئەم ڕەنگە (بەشێوەیەکی ڕێژەیی) دیاریبکرێ .

لە ڕاستی دا تا ئێستا توێژینەوەی زانستی بەڵگەدار لەبارەی کاریگەری ڕەنگەکانەوە لەسەر دەروونی مرۆڤ بەردەست نییە .

زاناکان پێیان وایە کارلێکردن لەگەڵ ڕەنگەکان کردەیەکی ئاڵۆزە و تا ئێستا بەتەواوی لێکنەدراوەتەوە، لەبەر ئەمە ڕەنگەکان بە ئایەت و نیشانەیەکی گەورە و سەرسوڕهێنەر دادەنرێن لە ئایەت و نیشانەکانی خودا، کە فرمانمان پێدەکات بیری لێبکەینەوەو درکی پێ بکەین، چونکە ئەم گەردونە بەڕێکەوت نەهاتۆتە ئاراوە دەفەرموێ: ﴿ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ النحل

واتە: (زۆر شتی زۆر و جۆراو جۆر و هەمەڕەنگی لە زەویدا بۆ بەدیهێناون، کە بەڕاستی لەوەشدا بەڵگە هەیە بۆ کەسانێك کە یادەوەری وەردەگرن .)

ڕەنگی سور:

تێبینی کراوە ڕەنگی سور کاریگەری فسیۆلجی زۆری هەیە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ ڕووبەڕووی ئەم ڕەنگە ببێتەوە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، هەروەها کاریگەری جیاوازی هەیە لەسەر ڕژێنەکانی جەستە، لە هەمان کاتدا خانەکانی جەستە چالاك دەکات و وزەیان بەرز دەکاتەوە، ئەگەر هەڵساین بەکەم کردنەوەی ڕەنگە سورەکەی ئەوای کاریگەرییەکەی کەم دەبێتەوە، ئەوەی لە سروشت ڕابمێنێ دەبینێ خودای گەورە ڕەنگی دیاریکراوی بۆ ڕوەکی دیاریکراو دەستنیشانکردوە کە گونجاوە لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی ڕوەکەکان.

ڕەنگی پرتەقاڵی :

هەندێ لەتوێـژەران جـەخت لەسـەر ئـەوە دەکەنـەوە کـە ئـەم ڕەنگـە پەیوەستە بە ڕێکخستنی دەزگای بەرگری لەش، کاتێك ڕووبەڕووی ڕووناکی پرتـەقالی دەبیتـەوە بـەرگری لـەش زیاددەبێت، بـەهۆی هاوئاهـەنگی لـەرە تایبەتییەکانی خانەکانی بەرگری لەگەڵ شەپۆڵەکانی ئەم ڕەنگە .

ڕەنگی زەرد :

هەندێ لە توێژەران چالاکی دەماغ و ڕەنگـی زەرد بەیەکـەوە بەندەکـەن، ڕەنگـی زەرد خانـەکانی دەمـاغ چـالاك دەکـات . لـە بـارەی کاریگـەری دەرونییـەوە ڕەنگـی زەرد خۆشـی دە بەخـشێتە مـرۆڤ، هەنـدێ لەتوێـژەران ڕەنگی زەرد پەیوەند دەکەن بەترس و مردن، بەڵام هیچ بەڵگەییەکی زانستی لەم بارەیەوەنییە.

ڕەنگی سەوز:

هەنـدێ بـیروڕا هەیـە کـە جـەخت لەسـەر سـودی ڕەنگـی سـەوز بـۆ دڵ دەکاتەوە، یارمـەتی دەرە بـۆ هەناسـەدانی قـوڵ ، یارمـەتی هاوسـەنگکردنی خانەکانی لەش دەدات، ئەم ڕەنگە خۆشی شـادی دەخاتـە نـاخی مرۆڤـەوە، بۆیە دەبیـنین دکتۆرەکـان لـەکاتی نەشتـەرگەریدا ئـەم رەنگـە دەپۆشـن بـۆ کەمکردنەوەی ئازاری نەخۆشەکانیان، بەخشینی خۆشیی و ئومێد لەناخیان .

ڕەنگی شین :

یارمــەتی دابــەزینی فــشاری خــوێن دەدات، کاریگــەری هەیــە لەســەر ئارامکردنــەوەی جەســتە، ڕژێنــی دەرەقــی چــالاکدەکات، یارمەتــدەرە بــۆ خەوتنی قوڵ، مۆخی ئێسك بەهێزدەکات .بۆ چونی وا هەیە کە، ڕەنگی شـین یارەمەتیدەرە بۆ داهێنان .

ڕەنگی وەنەوشەیی(مۆر):

یارمــەتی هێورکردنــەوەی تــوڕەیی دەدات و پەیوەنــدە بــە شــلەژانە سـۆزدارییەکان و یارمــەتی هێورکردنــەوەیان دەدات، بــە گــرنگترین ڕەنگـدا دەنرێت لەجێگیرکردنی سۆز و ڕوودانی گۆڕان لە ژیانی مرۆڤ، لەگەڵ ئــەوەش خەڵکی وا هەیە بەم ڕەنگــە کاریگــەری نییــە ئەمــەش ئاسابیە، لەبەرامبــەردا دەبینــین کەســانێك هەســتیارییەکی بــەرزیان هەیــە بەرامبــەر ئــەم ڕەنگــە، لەگــەڵی کارلێکدەکــەن و ئاوێتــەدەبن وەك ئاوێتــە بــوون لەگــەڵ مۆسـیقا بــۆ نمونە.

ڕەنگی قاوەیی (خاکی) :

هەندێ لەتوێژەران جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ڕەنگی قاوەیی ڕەنگی جێگیر بوونە، ئەم ڕەنگە ئارامی و گەڕانەوە بۆ سروشت بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەکات، دەبنیین ڕەنگی خۆڵ بەرەو ڕەنگی قاوەی دەچێت، لەگەڵ ئەوشدا ئەم ڕەنگە هەستی سادەیی و خاکی بوون لای مرۆڤ دێنێتە ئاراوە، بێگومان ئەمەش ڕێژەییە لە کەسێکەوە بۆ یەکیتر بەپێی بیروڕاو باری دەرونی کەسەکە .

ڕەنگی ڕەش:

ڕەنگێکی نەویسراوە و لە چارەسەرکردن بەسودنییە و، گەشە دوادەخات . ڕەنگی ڕەش هێمای شکۆیە لای هەندێ کەس، لای هەندێکی تر هێمای ماتەمینییە . بەڵام ئیسلام بەم شێوەیە بڕیاری لەسەر نەداوە، چونکە ڕەنگ نیعمەتێکە لە نیعمەتەکانی خودای گەورە و هەموویان تەواوکەری یەکترن، ناکرێ هیچیان بەسەر ئەو یتریان بەرز بکەینەوە .

ڕەنگی سپی:

ڕەنگی حەسانەوە و ئاشتییە، بێ ئومێدی لەناو دەبات ! بۆیە واباشە هەرکەسێك هەست بە نائومێدی و ڕاڕایی دەکات با هەوڵدا سپی بپۆشێ، یا بەشێك لەجلەکانی سپی بێت .

ڕەنگ هۆکارە بۆ بیر هاتنەوەو بیرکردنەوە:

خوێنەری بەڕێز ! هەرگیز بەبیرت داهاتووە لەم گوڵزارانە ڕابمێنی کە خودای گەورە بەدی هێناون ؟ وردبوویتەوە لە ڕەنگەکانیان ؟ پرسیوتە کێ ئەم ڕەنگانەی پێ بەخشیون ؟ لەگەڵم لەم ئایەتە وردبەرەوە کەخوای گەورە جیاوازی ڕەنگەکانی بە بیرهاتنەوە بەند کردووە : ﴿ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ النحل.

هەروەها پەیوەندی کردووە بە بیرکردنەوە ﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسۡلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلٗاۚ يَخۡرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٞ مُّخۡتَلِفٌ أَلۡوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٞ لِّلنَّاسِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ النحل

هەروەها ڕەنگەکانی پەیوەند کردووە بە زانست ﴿ وَمِنۡ ءَايَٰتِهِۦ خَلۡقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَٱخۡتِلَٰفُ أَلۡسِنَتِكُمۡ وَأَلۡوَٰنِكُمۡۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّلۡعَٰلِمِينَ ﴿٢٢﴾ ﴾ الروم، جیاوازی ڕەنگەکان زاناکانی ناچار کردووە، کە بەدوای دیاردەی ڕەنگەکاندا توێژینەوە بکەن بۆ درککردن بەگەورەیی خودای گەورە، کۆتای بە معجیزەی ڕەگەکان دەهێنین وەك هۆکاری بیرکردنەوە بۆ کەسانی خاوەن عەقل و ژیری: ﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكۡرَىٰ لِأُوْلِي ٱلۡأَلۡبَٰبِ ﴾، زاناکان جەخت لەدیاردەی جیاوازی ڕەنگەکان دەکەنەوە وەك دیاردەیەکی سەرسوڕهێنەر و سەرسامکەر، چۆن دەکرێ گوڵ ئەم ڕەنگە گونجاو و جوانانە ڕێکبخات ؟ کێ کارەکانی بۆ ڕێکدەخات ؟ ئەم زانیاریانە لە کوێ هاتن بۆ وێناکردنی ئەم گونجانە ڕەنگییە جوانە ؟

زۆر بەسانایی و سادەیی دەڵێن، ئەوە خودای گەورە و میهرەبانە کەدەفەرموێ: ﴿ هُوَ ٱللَّهُ ٱلۡخَٰلِقُ ٱلۡبَارِئُ ٱلۡمُصَوِّرُۖ لَهُ ٱلۡأَسۡمَآءُ ٱلۡحُسۡنَىٰۚ يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۖ وَهُوَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡحَكِيمُ ﴿٢٤﴾ ﴾ الحشر.

واتە:(هەر ئەو خوایە بەدیهێنەر و دروستکراوە، نەخشەو وێنەکێشە، ناوەپیرۆز و جوانەکان، هەمووی شایستەی ئەون، هەرچی لەئاسمان و زەویدا هەیە ستایشی ئەودەکەن، بەڕاستی ئەو زاتە خوایەکی بالأدەست و دانایە).

ڕەنگەکان وەك چارەسەر

لەبەر ئەوەی ڕەنگەکان لەرەی کارۆ موگناتیسی دەردەدەن، ئێمە دەتوانین ڕەنگی دیاریکراو بەکاربهێنین بۆ هاوسەنگکردنی لەرەی جەستە، ئەم بیرۆکەیە بیرۆکەی چارسەر کردنە بە ڕەنگ، چونکە هەریەك لەئێمە مەودایەکی کارۆموگناتیسی هەیە کەلەدەورو بەری جەستەی بڵاوی دەکاتەوە، ئەم مەوداکارۆموگناتیسیە کاریگەر دەبێ بەڕەنگی پۆشاکەکان و ڕەنگی ژینگەی دەوروبەر، بۆیە دەبینین مرۆڤ کە لەناوچەی سەوزایی و دارو درەخت دایە، هەست بە حەسانەوە دەکات بەهۆی شکانەوەی شەپۆلە سەوزەکان لەسەر جەستەی .

لێرەدا ئەم ئایەتە پیرۆزەمان بیردێتەوە، کە ئاماژە بەگرنگی خۆشی و بەختەوەری دەکات لە ژیانی مرۆڤ لە ئاکامی ڕووانینی بۆ سروشتی سەوز، دەفەرموێ ﴿ أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَّا كَانَ لَكُمْ أَن تُنبِتُوا شَجَرَهَا ۗ أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ ۚ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ (٦٠) ﴾ النمل

کەواتە باخ وباخات سەرچاوەی بەختەوەریـە، لەوانەیـە پێمـان سـەیربێ، ئەگەر بزانین هەندێ توێژەر لـە ولآتـانی ڕۆژئـاوا چارەسـەری نەخۆشـەکانیان (بەتایبـەتی نەخۆشـی غـەمۆکی) بـەڕوانینیان بـۆ ڕووەك و سروشـتی سـەوز دەکەن .

چی ڕوودەدات ئەگەر ڕەنگەکان بسرێنەوە ؟

ڕەنگەکان نیعمەتێکن لەنیعمەتـەکانی خـودای گـەورە پێویـستە سـوپاس گوزاربین لەسەریان، ئەگەر دنیای بـەردەممان تـەنها لـەڕەنگی ڕەش و سـپی پێکهـاتبووا، دەبـووە هـۆی ڕاڕایـی و نائومێـدی و تـرس بـۆ خـەڵك، چـونکە ڕەنگەکان سەرچاوەی شادی و خۆشنودین .

لەو ڕێگا بەکارهاتوانـەی، کەلـە زیندانەکانـدا پـەیڕەوە دەکرێـت، لـەپێناو داننان بەتاوان، ئەوا بەندییەکان لە ژورێکی تاکە کەسی و ڕەنگێکی دیاریکراو وەك (سور) بەند دەکەن بۆ تـوش بـوونی بەنـدی بـە جۆرێـك لـە نائومێـدی و خەمۆکی، تا ناچاریان بکەن دان بەڕاسـتی دابنـێن لـە پێنـاو ڕزگـاربوون لـەو بارەی تێیدان، بێگومان ئەگەر ژیان لە تاکە ڕەنگێـك پێکبێـت ئـەوە دەبێتـە زندانییەکی گەورە !! لـەم نیعمەتـە گـەورەی خـودا ڕابمێنـە، تـا ئەوکاتـەی لەدەستی نەدەین درکی پێناکەین .

ڕەنگی زەرد لە نێوان شادی ومردن :

خوای گەورە دەفەرمووێ: ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ ٱللَّهَ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَسَلَكَهُۥ يَنَٰبِيعَ فِى ٱلْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِۦ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَٰنُهُۥ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَىٰهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُۥ حُطَٰمًا ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿٢١﴾ ﴾ الزمر

واتە: (ئایا نەتبینیوە و سەرنجت نەداوە : بەڕاستی خوا لە ئاسمانەوە بارانی باراندووە، لەوەو دوا لەناو ناخی زەویدا كۆی دەكاتەوە، پاشان بەشێوەی كاریز و كانی دەریدەهێنێت، ئەوسا هەر بەو ئاوە كشتوكاڵی هەمەجۆر و هەمەڕەنگ دەڕوێنێت، ئینجا وشك دەبێت و زەرد هەڵدەگەڕێت، پاشان دەیخات و ورد و خاشی دەكات، جا بەڕاستی ئا لەو شتانە دا یادەوەری و یادخستنەوە هەیە بۆ كەسانی ژیر و هۆشمەند .)

ڕەنگی زەرد لەقورئانی پیرۆز دا (٥) جارهاتوە، كەپەیوەندن بەدوو بۆنەوە، یەكەمیان خۆشی و شادی، دووەمیان بە واتای مردن یا نیشانەی مردن هاتووە.

ڕەنگی زەردی كاڵ نیشانەی مردنە و كۆتای ژیانە، بەڵام ڕەنگی زەردی تۆخ هێمای شادی و بەختەوەرییە، بۆیە خودای گەورە دەفەرمووێ :﴿ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَآءُ فَاقِعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ ٱلنَّٰظِرِينَ ﴾ البقرة: ٦٩، واتە: (ئەو مانگایە مانگایەكی ڕەنگ زەردی تۆخە، تەماشاكەرانی دڵخۆش دەكات.)، ڕابمێنە چۆن ڕەنگی زەردی تۆخ هۆكاری بەختەوەرییە (تَسُرُّ ٱلنَّٰظِرِينَ).

خوای گەورە دەفـەرموێت: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا ﴾ الأنعام: ٩٩

واتە : (ئەو خوای زاتێکە کە لە ئاسمانەوە باران دەبارێنێت (دەفەرموێت): جا بەهۆیەوە چرۆ و چەکەرەی هەمووشتێکی پـێ دەردەهێـنین و شـینی دەکەین، ئینجا لاسکی سەوزی لێ پەیدا دەکەین) .

توێـژەران جـەخت لەسـەر ئەوەدەکەنـەوە کـەرەنگی سـەوز واتـای ژیـان دەگەیـەنێ ، خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿ وَسَبْعَ سُنۢبُلَٰتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَٰتٍ ﴾ یوسف: ٤٣، واتە:(حەوت گوڵە گەنمی سەوز و جوان و حـەوتی وشك)

کەواتە ڕەنگی زەردی کاڵ هێمایە بۆ مەرگ و ڕەنگی سەوز هێمـای ژیانـە (دەکرێ ئەم هێمایانە لە لێکدانەوەی خەونیش کاری پێبکرێت).

لەکۆتایی دا :

معجیزەکانی قورئان لە دنیایی دەروندا کۆتای نایەت، هەر لەبەر ئەمەش خوای گەورە پێمان دەفەرموێ: ﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الذاریات

واتە: (هەروەها لەخودی خۆشتان (لە هەموو خانەیەکی لەشدا، لە هەموو ئەندامێکدا، لە هەموو کۆئەندامێکدا، لە ڕوح و دەروون وعەقلدا..بەڵگەی بێ سنور هەیە لەسەر زانایی و بە توانایی و جوانکاری زاتی بەدیهێنەر) ئەوە بۆ بینایتان ناخەنەکار ؟؟)

مەبەست لەم موعجیزانە تەنها بۆ ئەوە نییە، کە بڵێین قورئان پێش دەروونناسی کەوتوە، بەڵێ ئەمە ئامانجێکی گەورەیە، بەڵام ئامانجی گەورەتر ئەوەیە، بیر بکەینەوە و بڕوانینە ئەم ئایەتانە بۆ بەهێزکردنی بڕوا و متمانەمان بەخودای گەورە .

بەهیواین لەڕیزی ئەم کەسانە بین کە خودای گەورە لە حەقیان دەفەرموێت : ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَّهُمْ دَرَجَاتٌ عِندَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ ﴿٤﴾ ﴾ الأنفال:

واتە: (بێگومان ئیماندارانی ڕاستەقینە تەنها ئەوانەن: کاتێك ناوی خوا برا، ئەوە دڵەکانیان دەترسێت و دەهەژێت، کاتێکیش ئایەت و فرمانەکانی ئیمەیان بەسەردا بخوێنرێتەوە، ئەوە ئیمان وباوەڕیان زیاد دەکات، لەهەموو

کارو بارێکیشیاندا، هەر پشت بە پەروەردگاری خۆیان دەبەستن ...، ئەوانەی کەنوێژەکانیان بەچاکی ئەنجامدەدەن، هەندێك لەو رزق و ڕۆزیەی پێماندداون، دەبەخشن و سەرفی دەکەن ...ئائەوانە هەر خۆیان ئیماندارانی ڕاستەقینەن، چەندەهاپلەو پایەی بەرزیان هەیە لای پەروەردگاریان لێ خۆشبون و ڕزق و ڕۆزی هەمیشەیی لە گەل ڕێزدا).

سەرچاوەکان:

١ .مقالة حول تعريف البرمجة اللغوية العصبية
٢ .مجموعة من المقالات على موقع البرمجة اللغوية العصبية www.nlpu.com/index.htm
٣ .كتاب" قوة عقلك الباطن :تأليف الدكتور جوزيف ميرفي ترجمة وطباعة دار جرير للنشر.
٤ .كتاب" لا تهتم بصغائر الأمور "للدكتور ريتشارد كارلسون، ترجمة وطباعة دار جرير للنشر.
٥ .كتاب" كيف تكون الشخص الذي تريد "للكاتب ستيف تشاندلر، طباعة وترجمة دار جرير للنشر.
٦ .كتاب" :قوة التحكم بالذات "للدكتور إبراهيم الفقي، المركز الكندي للتنمية البشرية.
٧ .مقالة بعنوان البرمجة اللغوية العصبية : www.en.wikipedia.org
٨-مجموع مقالات على موقع الطري إلى التعلم : www.thelearningpath.co.uk
٩-موقع الدكتور" جون غرندر "مؤسس علم البرمجة اللغويةالعصبية www.quantum-leap.coM
١٠-موقع الدكتور ريتشارد باندلر مؤسس مشارك في علم البرمجة : www.richardbandler.com
١١ مقالة حول التوافق السريع" جيمي سمارت": www.purenlp.com/ articlecontributions/ jamiesmart.htm
١٢- .مقالة بعنوان" هندسة التصميم البشرية www.purenlp.com/ whatsdhe.htm
١٣ .مجموعة مقالات على موقع الدليل النفسي www.guidetopsychology.com
١٤ . مجموعة من الدراسات منشورة على مجلة Journal of Happiness Studies

15. Forgivingness and Satisfaction with Life، Journal of Happiness Studies، Sep،2003.
16. Brain scan 'can read your mind'، www.news.bbc.co.uk، 9 February 2007.
17. www.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7308000/7308742.stm
18. www.medicalnewstoday.com/articles/101812.php

19. www.wisc.edu
20. www.biopsychiatry.com/happiness/happycountry.html
21.www.breitbart.com/article.php?id=060213161821.uwwo6evl &show_article=1
22.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_3652000/3652066.stm
23.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_2159000/2159103.stm
24.www.arabic.cnn.com/2004/scitech/10/13/dates.healthy/index.html
25.www.arabic.cnn.com/2005/scitech/5/2/stress.heart/index.html
26.www.arabic.cnn.com/2004/scitech/12/13/skin.cancer/index.html
27.www.arabic.cnn.com/2005/scitech/12/10/stress.cholestrol/index.html
28.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_2289000/2289093.stm
29.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_1128000/1128323.stm
30.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_3539000/3539919.stm
31.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_5050000/5050772.stm
32.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_1943000/1943497.stm
33.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7589000/7589355.stm
34. Researchers Look at Prayer and Healing، www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2006/03/23/AR2006032302177.html
35. "Results of the first multicenter trial of intercessory prayer، healing touch inheart patients." Duke University. July 14. 2005.
36. Astin، John A. Ph.D.، et al. "The efficacy of 'distant healing': A systematic review of randomized trials." Annals of Internal Medicine. June 6، 2000.
annals.highwire.org/cgi/reprint/132/11/903.pdf
37. Dusek، Jeffrey A. Ph.D. "Study of the therapeutic effects of intercessory prayer(STEP) Study design and research methods."

38. www.mjain.net/spirituality/STEPpdf.pdf
39. Gaudia، Gil. "About intercessory prayer: The scientific study of miracles."Medscape.March20 ،2007.
http://www.medscape.com/viewarticle/552742_1
40. Can prayer heal people?،
http://health.howstuffworks.com/prayer-healing.htm
41. Prayer does not heal the sick، study finds،
www.timesonline.co.uk/tol/news/world/us_and_americas/article1072638.ece
42. www.dw-world.de/dw/article/0،2144،3453058،00.html
43.arabic.cnn.com/2008/scitech/12/25/praying.healthy/index.html
44. Carrington، Dr. Hereward، Fasting For Health And Long Life.
45. Salloum، T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine، Bastyr
University، Seattle WA. 1987.
46. Masoro، E.J.، Shimokawa، I.، Yu، B.P.، Retardation of the Aging Process In Rats
by Food Restriction، Annals of the New York Academy of Science، 1990; pp.
337-52; Goodrick، C.L.، Ingram، D.K.، Reynolds، M.A.، Freeman، J.R.، Cider،
N.L.، Effects of Intermittent Feeding Upon Growth، Activity، and Lifespan In Rats
Allowed Voluntary Exercise، Experimental Aging Research، 1983; 9: 1477-94.
47.
www.arabic.cnn.com/2009/scitech/2/26/anger.kills/index.html
48.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7927000/7927482.stm
49.
www.arabic.cnn.com/2009/scitech/3/8/bad.marriage/index.html
50. Matts Roos، Introduction to Cosmology، John Wiley and Sons، 2003.
51. Michael Rowan-Robinson، Cosmology، Oxford University Press، 1996.
52. Malcolm S. Longair، The Cosmic Century، Cambridge University Press، 2006.
53. Smile -- And The World Can Hear You، Even If You Hide،

www.sciencedaily.com، Jan. 16، 2008.
54. How cells work، www.howstuffworks.com
55. How DNA Evidence Works، www.howstuffworks.com
56.What is the function of the various brainwaves؟ www.sciam.com، Decembr
22، 1997.
57. Ned Herrmann، The Creative Brain.
58. Brain Scans RevealWhy Meditation Works، www.livescience.com، 29June2007.
59. Meditation found to increase brain size، www.physorg.com، January 27، 2006.
60. Areas of the brain activated during meditation، Washington Post، June 17،2001.
61. Can Brain Scans See Depression؟، The New York Times Company، October18، 2005.
62. Brain Imaging Study of TM، RADIOLOGY TODAY، August 4th، 2003.
63. Agoston، G. (1987)، Color Theory and Application in Art and Design، Berlin:Springer.
64. Byrne، A. and Hilbert D. (2003)، 'Color Realism and Color Science'، Behavioural
and Brain Sciences، 26: 3-21.
65. Campbell، J. (1994)، 'A Simple View of Color'، in Haldane، John، andWright،
Crispin (eds.) (1994)، Reality، Representation and Projection، Oxford:
Clarendon Press، pp. 257-69.
66. Hilbert، D. R. (1987)، Color and Color Perception، Stanford، Calif.: C.S.L.I.
67. Kaiser P.K. and Boynton R.M. (1996)، Human Color Vision، (2nd edition)
Washington: Optical Society of America.
68. Thompson، Evan (1995)، Color Vision، London: Routledge

This document was created with Win2PDF available at http://www.daneprairie.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.

قورئانی پیرۆز پڕە لە معجیزەی دەروونی ، کە سەلمێنەرە
بۆ کەماڵی بەدیهێنەری مرۆڤ . ئەمەی لەبەر دەستتە
گرنگترین وتار و توێژینەوەن لە بارەی ئیعجازی دەروونی
لە قورئان و فەرموودە ، ئەم زانیاریانە پێویستن بۆ هەر
یەکێکمان ، ئەگەری هەیە ببێتە هۆی ڕودانی گۆڕانێکی
گرنگ لای خوێنەر ، لە ڕێگەیەوە درک بەوە دەکەین هەر
ڕاستییەکی زانستی و دروستی کە دەروونناسی درکی
پێکردووە ، قورئانی پیرۆز پێش چواردە سەدە لە بارەیەوە
دواوە ، ئەرکی ئێمە وەک بڕوادار و خۆشەویستی قورئان
ئەوەیە ، کە ئەم زانستە بگەڕێنینەوە بنەڕەتە
قورئانییەکەی ، ئەگەر چاومان بڕیوەتە بەرزترین پلە لای
پەروەردگار و شوێنهەڵگری پێغەمبەری ڕەحمەت و
هیدایەتین لە دۆزینەوەی ڕێگەچارە بۆ ئاریشە و مامەڵەی
دروست لە گەڵ دەوروبەر . لە خودا دەپاڕێینەوە لەوانەمان
قبوڵ کات کە لە حەقیان دەفەرموێت :

أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ ﴿١٥٧﴾
البقرة

00964 770 6521662
mahweeshop@yahoo.com